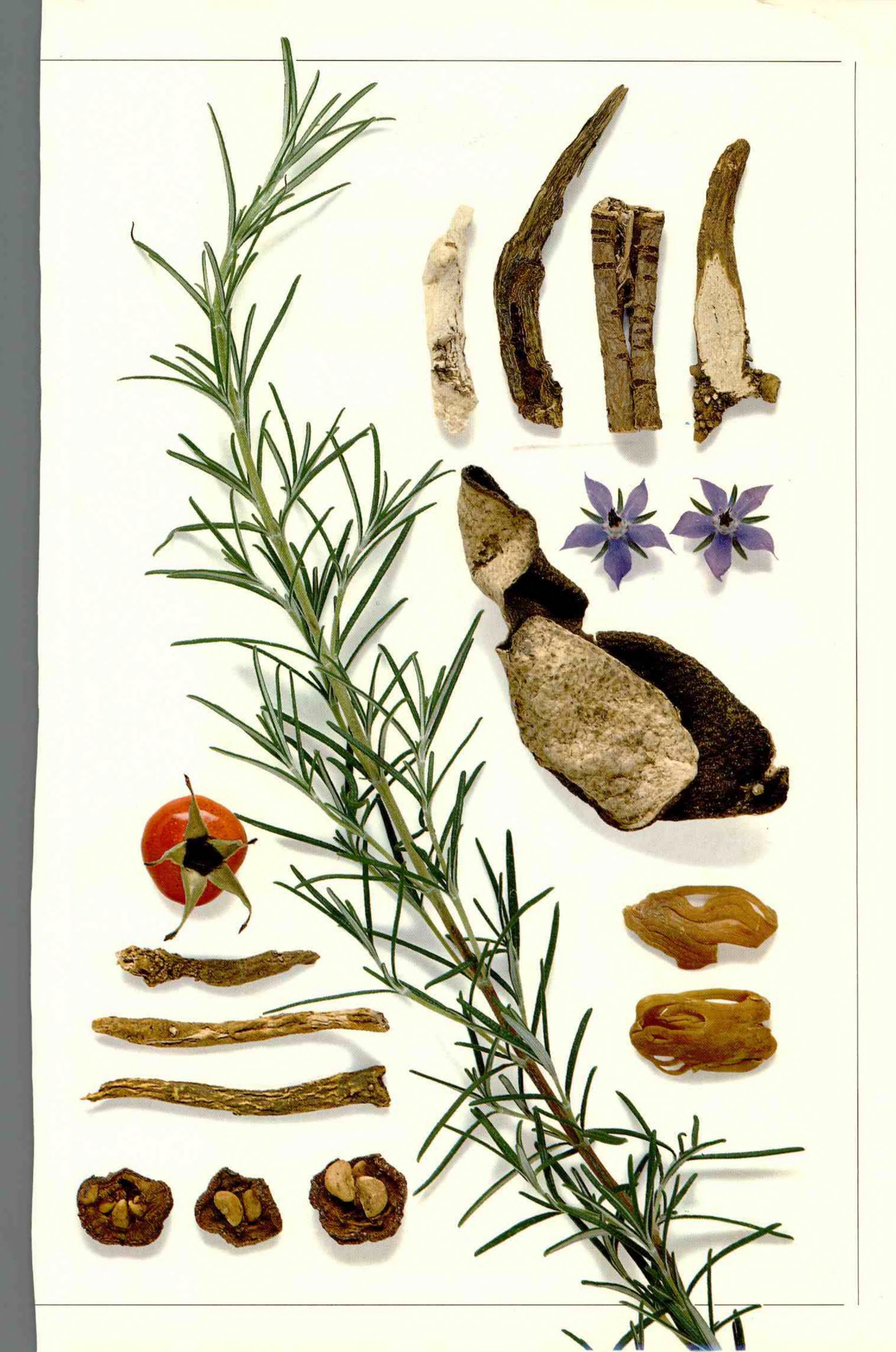
الكامل في الأعشاب والنباتات الطبية

معجم

لاتيني - إنكليزي - فرنسي - عربي





الكامل في الأعشاب والنباتات الطبية

معجم

لاتيني - إنكليزي - فرنسي - عربي



أكاديميا



الكامل في الأعشاب والنباتات الطبية

معجم

لاتيني- إنكليزي- فرنسي- عربي

تأليف

بنيلوب أودي

إشراف

جمعية أطباء الأعشاب في إنكلترا

هيئة تحرير الترجمة العربية

رئيس التحرير	د. محمد دبس
ترجمة	ألفيرا نصّور
إعداد الفهارس	ريما اسماعيل
مراجعة	عمر الأيوبي

أشرف على إعداد الطبعة الإنكليزية من هذا الكتاب جمعية أطباء الأعشاب في إنكلترا . وقام بإعداده الفني ووضع رسومه مجموعة من المصممين بإشراف تينا هيل وتانيا هاينز .

أكاديميا هي العلامة التجارية لأكاديميا إنترناشيونال للنشر والطباعة

ACADEMIA is the Trade Mark of Academia International for Publishing and Printing

أكاديميا إنترناشيونال Academia International

ص.ب P.O.Box 113-6669

بيروت، لبنان Beirut, Lebanon

هاتف Tel 800832-800811-862905

فاكس Fax (009611)805478

بريد إلكتروني E-mail: academia@dm.net.lb







المحتويـــات



مقدّمة



يقدم أحد أقدم كتب الأعشاب الصينية ـ منهج المواد الطبية *Classic of Materia Medica* ـ الذي وضعه شن نونغ *Shen Nong* في القرن الأول أو الثاني للميلاد ـ لائحة من 365 دواء علاجيًا، معظمها مصنوع من النباتات ولكنّها تتضمّن أيضًا بعض الخلاصات المعدنية والحيوانية. وذكر الطبيب الإغريقي دسقوريدس، الذي كتب في القرن الأول للميلاد، حوالي 400 عشبة مختلفة. أما اليوم فقد أصبحت قائمة النباتات التي تتمتع بخصائص طبيّة معروفة أطولَ بكثير: حوالي 5800 نبتة في قائمة «المواد الطبيّة» *Materia Medica* الصينية، و 2500 في الهند، و 800 على أقل تقدير تجمَع بانتظام من غابات افريقيا الاستوائية، وحوالي 300 مخصَّصة حاليًا لمهنة الطب في المانيا (البلد الغربي الوحيد حتى الآن الذي أصدر أبحاثاً رسمية حول الأعشاب)، بالإضافة إلى آلاف الأعشاب الأخرى التي لا يعرفها سوى المعالِجين التقليديين في الأماكن النائية من العالم. إن وضع كتاب كامل بكل معنى الكلمة يتناول الأعشاب البريّة عملٌ يملأ عدة مجلّدات ويستغرق عدّة أجيال. وبالرغم من هذه المجموعة المذهلة من النباتات العلاجية، يجد العشّاب العادي أن معرفة 150 إلى 200 نبتة هي أكثر من كافية لمعالجة معظم العلل التي تصيب الإنسان.

يمكن تحديد الأعشاب على أنها أي من النباتات التي تستعمَل في الطبخ أو الطب، وهي تشمل النباتات التي نربطها بالأدوية التقليدية العاديّة، مثل القمَعيّة والخشخاش المنوّم وأيضًا النباتات ذات الاستعمالات اليومية، مثل الثوم أو القصعين. إن الأعشاب المذكورة في هذا الكتاب عبارة عن مقتَطَف نموذجي يمثّل هذه النباتات الفعّالة بدءًا بالأعشاب الشرقية الغريبة مثل الما هوانغ والجنسنغ وانتهاءً بالنباتات الأكثر شيوعًا مثل التفاح والملفوف (الكُرنب)، خصوصًا أننا في الكثير من الأحيان ننسى ما للعديد من المواد الغذائية المألوفة التي نتناولها من خصائص طبيّة هامة اعتدنا الاستخفاف بها.

يزداد الاهتمام بطب الأعشاب في جميع أنحاء العالم. ففي الغرب، يذكر الناس أن خطر التأثيرات الجانبية للأدوية التقليدية القوية هو السبب الذي دفعهم للجوء إلى الأدوية النباتية الألطف. وفي البلدان النامية، يحث عدم توفر العملات الصعبة لدفع ثمن المستحضرات الصيدلانية المستوردة على العودة إلى الأدوية الشعبية التقليدية. وقد اكتسبت هذه النزعة إلى الطب الطبيعي زخمًا إضافيًا بفضل اهتمامنا المتزايد بالشؤون البيئية، مثل تدمير الغابات المطيرة وانقراض الأنواع الحيّة النادرة.

بالرغم من أن التأثيرات العلاجية للعديد من الأعشاب لم تثبَت علميًا بعد، تتواصل الأبحاث لمعرفة المزيد عن طريقة عمل هذه النباتات، وتعيين المقوّمات الفعالة التي تمنحها الخصائص العلاجية. ويأمل العلماء أن تكشف هذه الأبحاث عن مقوّمات نباتية جديدة فعالة يمكن أن تشكل في يوم من الأيام أساس الأدوية المكافحة للسرطان أو الإيدز.

غير أننا، باستخلاصنا لهذه المواد الكيميائية وسعينا لتحويل الأدوية العشبية المُعَدَّة لمساعدة الجسم في معالجة نفسه إلى أدوية قوية تطمس الأعراض، ننسى أحد المعتقدات الأساسية للمعالجة التقليدية، وهي الإيمان بأنه يجب معالجة أسباب الاختلال والمرض عوضًا عن معالجة تأثيراتهما. ونحن ننسى أيضًا أن العناية الصحية التقليدية تتناول الوقاية من المرض بقدر تناولها معالجته، وأن مسؤولية الحفاظ على صحة جيدة هي على عاتق المريض والمعالِج على حد سواء. أوصى الطبيب الإغريقي أبُقْراط بالاستفادة من الهواء الطلق واتباع نظام غذائي جيد والقيام بالتمارين

الرياضية؛ وركّز المؤسسون الأوائل للأيورفيدا، مدرسة الطب الهندية التقليدية، على حفظ الصحة وعلى الأكل بشكل معقول، بقدر تركيزهم على الأشربة العشبيّة المخمَّرة؛ وتزخر الكتابات الصينية القديمة بتعليقات مثل «إن الطبيب الجيد يعنىَ بإبقاء الناس بصحة جيدة، بينما الطبيب الأقل شأناً يعالج فقط من أصيبوا بالمرض».

إن استعمال الأدوية العشبية البسيطة قد يحثنا على أن نضطلع من جديد بمسؤولية الحفاظ على صحتنا. وعوضاً عن محاولة طمس الأعراض عندما تصبح خطيرة، نحتاج إلى أن نكون منسجمين ومتناغمين مع أجسامنا للتعرّف على الأعراض عند نشوئها ومعالجة أسبابها المحتملة ـ سواء كانت جسدية أو عاطفية أو روحية ـ من أجل إعادة الطاقة والتوازن.

في هذا الكتاب، لم أهدف إلى مجرّد إعطاء تفاصيل وافرة حول عدد معيّن من النباتات والأعشاب، أو إلى توفير لوائح من الأدوية المختلفة التي يمكن تناولها لتخفيف أو تسكين الأعراض، بل حاولت عوضاً عن ذلك أن أنظر إلى الطريقة التي استعمل بها المعالجونن التقليديون الأعشاب في العديد من الحضارات، وقد اقترحت طريقة في معالجة العلل تركّز على شفاء الشخص بأكمله. وقد تمثل هذه الاقتراحات حلاً فعّالاً بالنسبة للبعض. أما للبعض الآخر فلن تكون سوى نقطة انطلاق لاستكشافٍ أعمق وأوسع لقدرة الأعشاب على الشفاء.

Penelope Ody

بنيلوب أودي





الأعشاب في الماضي والحاضر

لعبت الأعشاب منذ أقدم العصور دورًا أساسيًا في التقاليد العلاجية للعديد من الحضارات. يستعرض هذا القسم أهم أنظمة المعالجة بالأعشاب في أماكن مختلفة من العالم وعبر العصور. قد يبدو بعضها غير مفهوم أو مبهم بالنسبة لنا اليوم ولكنها تمثل طريقة بديلة للنظر إلى العناية الصحية يمكن أن تكون اليوم فعّالة بقدر ما كانت عليه منذ 5000 سنة.



أصول طب الأعشاب في الغرب

قد يُعتبَر أبُقْراط اليوم أبا الطب، ولكنَّ أوروبا اتَّبَعَت طوال القرون الوسطى تعاليم جالينوس، وهو طبيب عاش في القرن الثاني للميلاد وكتب بشكل موسّع حول «أخلاط» humors الجسم الأربعة - الدم، البلغم، السوداء، والصفراء - وصنّف الأعشاب وفقًا لصفاتها الأساسية: فهي حارّة أو باردة، جافة أو رطبة. وقد وسّع فيما بعد الأطباء العرب الذين عاشوا في القرن السابع، كابن سينا، جميع هذه النظريات، ولا تزال نظريات جالينوس تحكم إلى اليوم الطب الأوناني *Unani*، الذي يُمارَس في العالم الإسلامي والهند. وكان وصف جالينوس للأعشاب، مثل «حارّة من الدرجة الثالثة» أو «باردة من الثانية»، لا يزال قيد الاستعمال حتى وقت متأخر من القرن الثامن عشر.

الحضارات القديمة

الأعشاب في مخطوطات البردي

تذْكُر بعض المخطوطات المصرية التي وصلت إلينا والتي تعود إلى حوالي 1700 قبل الميلاد، أن العديد من الأعشاب الشائعة، مثل الثوم والعرعر، قد استخدمت في الطب على مدى 4000 سنة تقريبًا. وفي عهد رمسيس الثالث، استعمل القنّب لمعالجة مشاكل العين تمامًا كما قد يوصَف اليوم لمعالجة الزَرَق glaucoma، بينما استعملت خُلاصات الخشخاش لتهدئة الأطفال الباكين.

مساهمة اليونان

في زمن أبقراط (468-377 ق.م) كان التقليد الأوروبي قد تشرّب أفكارًا من أشور والهند، وكانت الأعشاب الشرقية مثل الحَبَق والزَنْجَبيل من أكثر الأعشاب اعتبارًا عندهم، كما كانت النظرية المعقّدة القائمة على الأخلاط وعلى سوائل الجسم الأساسية قد بدأت تأخذ صيغةً لها. وقد صنَّف أبقراط جميع المواد الغذائية والأعشاب بحسب خاصياتها الأساسية - حارة، باردة، جافة، رطبة - وتتم المحافظة على الصحة الجيدة بإبقاء الخاصيات في توازن تام وأيضًا بإجراء الكثير من التمارين الرياضية والخروج إلى الهواء الطلق.

كتب بدانيوس دسقوريدِس نصّه الكلاسيكي *De Materia Medica* «في المواد الطبية» حوالي سنة 60 ميلادية، وقد بقي الكتابَ المدرسي القياسي طيلة 1500 سنة. ويُظَن أن دسقوريدس كان إما طبيب أنطونيو وكليوبترا أو جراحًا في الجيش في عهد الامبراطور نيرون. إن الكثير من التأثيرات والمفاعيل التي وصفها دسقوريدِس معروفة ومألوفة في يومنا

النموذج الاغريقي

اعتَبَر الاغريق الأقدمون أن العالم مؤلف من أربعة عناصر: التراب، الهواء، النار، الماء. وتتصل هذه العناصر بالفصول وبأربع خاصيات أساسية وأربعة سوائل جسدية أو أخلاط وأربعة أمزجة. وكانوا يعتقدون أن لدى معظم الأشخاص خِلْط واحد طاغ يؤثر في شخصيتهم وفي المشاكل الصحية التي يحتَمل أن يعانوا منها.





تصنيف الأعشاب
يتناول كتاب دسقوريدس في الأعشاب حوالي 600 «شجرة طبية». وهي مجموعةٌ بحسب خصائصها - النباتات العطرية أو «الأعشاب ذات الخاصية الحرّيفة أو الحادة» - ووفقًا لهيئتها أو للأجزاء المستعملة منها - «الجذور»، «الأعشاب»، «الأشجار الأرضية» (نباتات عشبية لها أوراق تشبه أوراق الأشجار). في هذه النسخة من كتاب الأعشاب لدسقوريدس التي تعود إلى القرن الثالث عشر، يمكن رؤية أحد العشّابين المسلمين وهو يحضّر أدويته.

الحاضر: البقدونس كمدرّ للبول، الشَمار كمدرّ للحليب، والفراسِيون الأبيض الممزوج بالعسل كمقشّع expectorant.

الأدوية الرومانية

بلغت النظريات الطبية اليونانية روما حوالي العام 100 قبل الميلاد. ومع مرور الزمن، أصبحت أكثر ميكانيكيةً، تنظر إلى الجسم على أنه آلة يجب تصليحها فعليًا عوضًا عن اتباع رأي أبُقراط في السماح لمعظم الأمراض بمعالجة نفسها بنفسها. وأصبح الطب عملاً مربحًا يستعمل أدوية عشبية مركّبة غالية الثمَن.

عارض كلاوديوس جالينوس (131-199 بعد الميلاد) هذه الطريقة في مزاولة الطب. وقد ولد جالينوس في برْغامون في آسيا الصغرى وأصبح طبيب البلاط في عهد الأمبراطور ماركوس أوريليوس. قام جالينوس بتنقيح العديد من الأفكار الأبقراطية القديمة وأضفى الصفة الرسمية على نظريات الاخلاط. وأصبحت كتبه في وقت قصير الكتب الطبية المرجعية ليس فقط عند الرومان، بل أيضًا فيما بعد بالنسبة للأطباء العرب ولأطباء القرون الوسطى، ولا تزال نظرياته باقية إلى اليوم في الطب الأوناني.



أمير الأطباء *The "Prynce of Phisycke"*
ظلت كتابات جالينوس تتمتع بتأثير كبير على مدى قرون؛ ويعود هذا الروسم الخشبي (كليشيه) إلى عام 1542.

التأثيرات الإسلامية

العالم العربي

مع سقوط روما في القرن الخامس، انتقل مركز المعرفة الكلاسيكية إلى الشرق وتركزت دراسة الطب الجالينوسي في القسطنطينية وبلاد فارس. وقد تبنّى العرب بكثير من الحماس مذهب جالينوس الطبي ودمجوه بالمعتقدات الشعبية وما تبقى من المعرفة الطبية المصرية. هذا المزيج من الأفكار والخبرة الناتجة عن الممارسة والتقاليد في مجال طب الأعشاب هو الذي أعيد تصديره إلى أوروبا مع الجيوش العربية الفاتحة.

إن كتاب القانون لابن سينا هو على الأرجح أهم عمل وضِع في ذلك الوقت، وقد بني بشكل كامل على المبادىء الجالينوسية. عند بدء القرن الثاني عشر كان الكتاب قد تُرجم إلى اللاتينية وأعيد إلى الغرب ليصبح أحد الكتب الدراسية الرئيسية في كليات الطب الغربية.



التوابل الشرقية
كان العرب تجارًا كبارًا وقد اضافوا العديد من الأعشاب والتوابل القادمة من الشرق، مثل جوز الطيب والقرنفل والزعفران والسّنا، إلى مجموعة المواد الطبية التي ذكرها دسقوريدس وجالينوس. في هذا الرسم، تاجر في أحد شوارع القاهرة يعرض بضاعته.

علم للحياة

تأتي عبارة Ayurveda من كلمتين هنديتين: *ayur*، أي الحياة، و *veda*، أو المعرفة. وبالتالي فإن الطب الأيورفيدي هو «معرفة كيفية العيش»، مع التشديد على أن الصحة الجيدة هي مسؤولية الفرد. في الطب الأيورفيدي، يُنظرَ إلى المرض على أنه اختلال للتوازن فتستعمل الأعشاب وأنظمة الحمية لإعادة التوازن. تعود أقدم النصوص الايورفيدية إلى حوالي 2500 ق.م. وقد أضاف إليها الغازون المتعاقبون تقاليد جديدة في طب الأعشاب: الفرس في 500 ق. م؛ والمغول في القرن الرابع عشر، وقد أتوا بطب جالينوس وابن سينا (المعروف بـ اوناني *Unani*)؛ والإنكليز، الذين أقفلوا المدارس الايورفيدية في 1833 ولكنهم، لحسن الحظ، لم يمحوا المعرفة القديمة بمجملها. وللطب في التيبت قواسم مشتركة كثيرة مع الايورفيدا ولكنه أكثر تعقيدًا إذ يقول بـ 15 قُسَيمًا للاخلاط ويشدد بقوة على تأثير الحيوات السابقة - كارما - على صحة الفرد في الحاضر.

مذهب الأيورفيدا



النظرة الكونية

كما في الطب الاغريقي القديم والطب الصيني التقليدي، يربط النموذج الأيورفيدي العالم الصغير microcosm، الذي يشكله الفرد، بنظام الكون cosmos. يشغل قلب النظام الايورفيدي ثلاث قوى أساسية: «البرانا» *prana*، نَفَس الحياة؛ و «الأغني» *agni*، روح النور أو النار؛ و «السوما» *soma*، مظهر الإنسجام والتماسك والحب. هنالك أيضًا خمسة عناصر تشمل كل ما هو مادة: التراب، الماء، النار، الهوار، الأثير (عدمٌ سديمي يملأ كل فضاء أو فسحة، كان معروفًا أيضًا لدى الإغريق القدامى).

موازنة الأخلاط

تحوِّل «أغني»، النارُ الهضمية، العناصرَ الكونية الخمسة إلى ثلاثة أخلاط تؤثر بدورها على صحة الفرد ومزاجه، وهي تسمّى أحيانًا غائط الهضم. لو كانت عملية الهضم تجري على نحو مثالي وكامل لما ظهر أي اختلال في توازن الأخلاط، ولكن بما أنها لا تجري على هذا النحو يمكن أن تتسبب باختلال في التوازن وسوء في الصحة. الهواء والأثير يحدثان «فاتا» *vata* (الريح)، والنار تنتج الخِلط «بيتّا» *pitta* (النار أو الصفراء)، بينما التراب والماء يختلطان لإعطاء «كافا» *kapha* (البلغم). ويعتبر أن الخِلط الطاغي يسيطر على طباع الفرد: الطبع «ڤاتا» يطابق تقريبًا الشخصية السوداوية عند جالينوس و «بيتّا» تماثل النوع الغضوب، أما الشخص الذي ينتمي إلى فئة «كافا» فيذكّر بالشخص البارد. يستعمَل الطعام والشراب والرضى الحسي الجسدي والنور والهواء المنعش والنشاطات الروحية «لتغذية» النار الهضمية وإنتاج مزيج الأخلاط الصحيح.

كتاب اعشاب هندي
لم تعطَ قيمة كبيرة للتقاليد الأيورفيدية في الهند المغولية بالمقارنة مع الأفكار اليونانية والعربية. كتاب الأعشاب هذا مكتوب بالفارسية.

تتم معالجة المشكلة الصحية التي ترتبط بالبلغم الزائد، كالنزلة أو الوذَمَة (edema)، أو احتباس الماء مثلاً، بواسطة أطعمة جافة، خفيفة ودافئة وعن طريق الصوم، وأيضًا بتجنّب الأشربة الباردة التي تزيد من «الكافا». يمكن أن تشمل الأدوية العشبية توابل لاذعة مثل الفليفلة الدَغلية والبيبّالي (pippali)، والقرفة؛ وتوابل مرّة مثل الألُوّة (الصَبْر) أو الكركم؛ ومقويات حرّيفة مثل الزعفران؛ وأعشاب منشطة مُصَفّية للذهن مثل «الغوتوكولا» أو «الغوغّال» أو المرّ، وهي تستعمَل جميعها بهدف تجفيف الماء أو البلغم الزائد. يرتدي الطعم في النظرية الايورفيديّة أهميةً كبرى. يمكن للطعم الحرّيف، المرّ أو القابض أن يساعد في تخفيض كمية «الكافا»، ولذلك يجب على النظام الغذائي أن يكون غنيًا بهذه المذاقات على حساب النكهات الحلوة، المالحة أو الحامضة. ويمكن أن يتضمن العلاج أيضًا التدليك بزيوت عشبية دافئة، مثل الأوكَلِبتوس؛ وحرق بخور حرّيف، مثل اللبّان؛ وحثّ المريض على ارتداء الألوانِ الحارة الزاهية مثل الأحمر والأصفر عوضا عن الأزرق البارد أو الأبيض.

مبادىء أخرى

يشدّد الطب الإيورفيدي على المنحى «الشمولي»، القائم على معالجة الشخص بكليّته بأدوية ملائمة للعقل والجسد والروح. يمكن أن يشمل العلاج التأملَ والتمارين البدنية والأعشاب، وتركّز جميعها على وجه خاص من أوجه الوجود. تعتبر مشاكل القلب، مثلاً، موضوعًا روحيًا بقدر ما هي مرض جسدي، إذ أن القلب هو مركز «الأَتْمان» atman أو الذات الإلهية. يمكن أن تشمل الأعشاب المناسبة لهذه الحالة «الأرجونا» *arjuna*، التي تستعمَل كمنشط للقلب، مع زيت الصندل كزيت مركّن للتدليك يهدّىء المزاج ويرفع معنويات المريض ويحثه على الابتهاج.

بالإمكان تقوية طاقة الجسم الأساسية (أوجاس *ojas* مثل كِي *qi* الصينية) بواسطة أعشاب منشطة، مثل «الأشواغندا»، أو «الشاتافاري»، أو «العودوشي». ترتبط «أوجاس» بجهاز المناعة، مثل «واي كي» *wei qi* الصينية وتميل الأعشاب المستعملة لتقوية الطاقة إلى أن تكون منبّهة ومنشطة للمناعة.

طب الأعشاب التيبتي

الشعائر والدين

قبل الاجتياح الصيني لها عام 1959، كان الطب في التيبت إلى حد بعيد تحت سيطرة اللاما (رجال الدين) ومرتبطًا ارتباطًا وثيقًا بالدين. كان طلّاب الطب يحفظون عن ظهر قلب أربع «تانترا» معقّدة تشرح أسباب المرض وتطوّره بمساعدة «الأشجار الطبية المصوَّرة». وكان الأطباء يستعملون التأمل والمانترا «لتنشيط» الدواء وزيادة فعاليته، كما كانوا يحددون بدقة الأوقات المناسبة لجمع الأعشاب بهدف الاستفادة من أية تأثيرات تنجيمية مساعِدَة.

الأشجار الطبية
تمثل كل ورقة من «الشجرة المصوَّرة» احد اسباب المرض او احد الأخلاط او احد التأثيرات على نتيجة العلاج (سن المريض، الكارما الخاص به، الفصل أو الفترة التي حصل فيها المرض، وهلمّ جرًا).

طب الأعشاب الصيني

الطب الصيني التقليدي نظامٌ قديم للمعالَجة يمكن إرجاعه إلى حوالي عام2500 ق.م.ولا يـزال المعالِجـون إلى اليوم يدرسون ويعملون بالنصوص التي وضِعت في ذلك الـوقت، وفي حين لحق بالفلسفة الأساسية الكثير من الإضافات، لم يحذَف منهـا إلا القدر اليسير. في الطب الصيني، يعتبرَ المرض دلالة عـلى اختلال الإنسجـام والتآلف داخـل الإنسان ككـل، ومن هنـا فـإن مهمـة المعالـج الصيني التقليدي تقـوم دائمًا عـلى إعـادة التآلف والتـوازن، الأمر الـذي يجْيز للعمليـات العلاجية الطبيعية المـوجـودة في الجسم أن تعمل بمزيد من الفعالية. الأعشاب جوهريـة في العلاج، تساعدها أنواع أخرى من المعالجة كالوخز بالإبر acupuncture أو التـدليـك عـلى يـد اختصـاصي. في السنوات القليلة المـاضية، أصبحت التقـاليد الصينيـة في طب الأعشـاب مـألـوفة أكثـر في الغرب، ويستعملهـا اليوم العديد من الأطباء والمعالِجين المؤهَّلين.

مبادىء الطب الصيني

نظرية العناصر

مثل الفلسفة اليونانية القديمة، ترتكز التعاليم الصينية على نظرية العناصر (في هذا النموذج خمسة عناصر بدلاً من الأربعة التي قال بها اليونان) التي تستعمَل لتفسير جميع التفاعلات التي تحدث بين الإنسان ومحيطه. تعتبرَ هذه العناصر، أي الخشبِ والنار والتراب والمعدن والماء، متِصلةً بعضها ببعضِ، فالخشب يستحثُ النار والنار تنحلُ إلى تراب والتراب ينتج المعدن والمعدن ينتج الماء (التي تظهر نتيجةً للتكثف على سطح معدني بارد) والماء تعطي الحياة للخشب بتنشيطها نمو النبات.

ولكل عنصر عدد من التداعيـات، تتنوّع بين الانفعالات وأجزاء الجسم والأصوات البشرية والفصول والألوان والمذاقات، يؤيّدها كلها منطقٌ بسيط. فالخشب، مثلاً، يتصل بالربيع واللون الأخضر؛ والنار بالصيف؛ والماء بالكليتين. وللمحافظة على صحة جيدة، يجب أن تكون العناصر في تآلف وانسجام؛ إذا أصبح أحد العناصر سائدًا أكثر من اللازم فإنّه يؤدي إلى حدوث المرض. كثيرًا ما يبحث الأطباء الصينيّون عن سبب المرض في العنصر المتصل به: الضعف في الكبد (الخشب)، مثلاً، قد يعود إلى قصور في عمل الكليتين (الماء). والمعدة الضعيفة (التراب) قد تكون نتيجةً عدم تمكن المعدن (الرئتين)، الذي انخفضت كميته دون المستوى المطلوب، من ضبط الازدياد المفرط لِكَمية الخشب (الكبد).



العناصر الخمسة
تشكّل العناصر شبكةً من العلاقات: تبيّن الأسهم الحمراء في الرسم البياني كيف يتسبب عنصر بنشوء عنصر آخر؛ وتدل الأسهم الرمادية على كيفية ضبط عنصر لعنصر آخر. بالإمكان ربط الأعشاب بالنموذج بطرق متعددة. يمكن لطعم العشبة، مثلاً، ان يلمّح إلى العضو الذي قد تؤثر فيه النبتة.

الأعشاب الحامضة، مثل «شان زو يو»، هي عادةً قابضة وتستعمَل للنجيج (سيلان الصديد)، النزف المفرط، التعرّق، او الإسهال. عملها الرئيسي يطال الكبد والمرارة.

الأعشاب المالحة، مثل الأعشاب البحرية، «كينغ داي»، و «جين كيان كاو»، تخفّف عامة التورمات. لها عادةً مفعول مبرِّد معتدل، وتحدث أثرًا في الكليتين والمثانة.

الـ «ين» والـ «يانغ» والـ «كي»

تكمّل نظرية النقيضين الصينية ـ الـ «ين» والـ «يانغ» ـ النموذج الأساسي المؤلّف من العناصر الخمسة. فوفقًا لهذه النظرية، يحتوي كل شيء في الكون على نقيضه تمامًا الذي يوازنه. ويعتبرَ أن «ين» هو الأنثى والظلام والبرد، بينما «يانغ» هو الذكر و الضوء والحرّ. في الطب الصيني التقليدي، يفترَض بقاء الـ «ين» والـ «يانغ» في توازن تام للحفاظ على الصحة، ويمكن نسب الكثير من الأمراض إلى النقص أو الزيادة في أحد العاملين.

توصَف الأجزاء المختلفة من الجسم بأنه يغلب عليها الـ «ين» أو الـ «يانغ»: سوائل الجسم والدم، مثلًا، هي بشكل رئيسي «ين»، بينما تميل «كي»، الطاقة الأساسيّة، إلى أن تكون «يانغ». يعتبر الصينيون أن «كي» تجري في شبكة من القنوات، أو الزواليّات meridians، في أنحاء الجسم ويمكن تنشيطها باستعمال الوخز الإبري.



الأعشاب المرّة، مثل «دان شِن» و «دا هوانغ»، لها عادةً مفعول مبرّد معتدل. وباستطاعتها توجيه الـ «كي» نحو الأسفل: وهي مفيدة لحالات السعال والإمساك. يتركز عملها على القلب والأمعاء الدقيقة.

الأعشاب الحلوة، مثل «غو كي زي» و «غان كاو»، هي مغذيةٌ ومقوية، تؤثر على المعدة والطحال وتستعمَل في حالات العجز والنقص.

الأعشاب الحرّيفة، مثل «بو هي» و «بان كسيا»، هي «مبدِّدة ومحرِّكة». تحرّك «الكِي» والدم وتؤثر في المقام الأول على الرئتين والأمعاء الغليظة.

الطب الصيني القديم

تَحتَجب أصول طب الأعشاب الصيني في عالم الأساطير. هنالك شخصيات أسطورية، مثل شِن نونغ، «المزارع الإلهي»، الذي «اخترع» الزراعة وتعرّف على العديد من النباتات الطبية. ويقال أن شِن نونغ قد «ذاق نكهة مئات الأعشاب، وشرب من ماء ينابيع وآبار كثيرة ليستطيع البشر أن يعرفوا أيّها حلو المذاق و أيها مرّ». كما يُزعَم أنه اكتشف الشاي، أيضًا، عندما وقعت بعض الأوراق من شجيرة شاي في وعاء مجاور يغلي فيه الماء. وقد أعطي كتابُ أعشاب صيني مهم، يعود إلى حوالي 200 ق.م، اسم الطبيب الصيني شِن نونغ تيمنًا به.

إن الأب المؤسس لنظرية الطب الصيني هو الإمبراطور الأصفر، الذي يقال إنه عاش حوالي عام 2500ق. م.. غير أن النص الكلاسيكي الذي يحمل اسمه، «قانون الإمبراطور الأصفر في الطب الداخلي» *(Huang Ti Nei Ching Su Wên)*، يعود إلى حوالي عام 1000 ق. م. وقد يمثّل في الواقع تعاليم شفهية أكثر قدمًا. كما في الغرب، كان الطب في ذلك العصر متلازمًا مع الفلسفة والدين، والـ «ناي تشينغ» *Nei Ching* هو نص طاوي (taoist) هام، غني بالحكمة الروحية.

تاريخيًا، كان في الصين العديد من الفلسفات والتقنيات الطبية المختلفة، مع خليط من الأطباء المتجولين والعشابين العاملين في القرى والكهنة المحليين.كان هنالك أيضا الأطباء ـ الفلاسفة الطاويّون الذين وضعوا النصوص الطبية الكلاسيكية والذين كان النبلاء يفضلون اللجوء إليهم أولًا في حال وقوع المرض.

الطب الصيني الحديث

بحلول القرن التاسع عشر، كانت مستشفيات الإرساليات الغربية قد بدأت تقدم بديلًا فعليًا لطرق العلاج القديمة. استطاع الطب الصيني أن يبقى حيًّا ولكنه لم يصبح نظامًا طبيًا معياريًا إلّا في ستينات القرن العشرين عندما أسس ماو تسي تونغ خمس كليّات للطب الصيني التقليدي.

واليوم، لا يزال الأطباء التقليديون في كوريا وفيتنام واليابان يمارسون الأشكال الإقليمية الأقدم عهدًا للمعالجة بالأعشاب؛ تتبع أيضًا بعض العائلات الطبية الصينية المتبقية الأساليب التقليدية، ومعظم هذه العائلات قد هاجر إلى هونغ كونغ وسنغافورة وسان فرانسيسكو.

ممارسة الطب الصيني

تركيب الأدوية وبيعها
لم تتغيّر الصيدليات الصينية التقليدية على مرّ العصور إلا قليلاً. توزَن الأعشاب بشكل جرعات يومية ويُعطى المرضى مجموعة من أكياس الورق المملوءة بالأعشاب الكافية لمدة أسبوع أو أسبوعين.

التسخين مقابل التبريد

يعيّن أيضاً الطب الصيني خمسة مذاقات يمكن وصفها بحارّة أو باردة: يعتبرَ كلٌ من الطعم الحرّيف والحلو طعمًا مسخّنًا، بينما يكون كلٌ من الحامض والمرّ أو المالح طعمًا مبرِّدًا. تجمع بعض الأعشاب عدة نكهات مختلفة: الإسم «وو واي زي» (عِنبيّات الشيزنْدَرَة) يعني حرفيًا «فاكهة النهكات الخمس».

لهذه الخصائص دور أيضًا في تعيين أجزاء الجسم التي سوف تؤثر فيها الأعشاب. الأشياء الحارة، مثلاً، ترتفع أو تطفو، لهذا فإن الأعشاب الحرّيفة والحلوة تميل إلى التأثير في الأجزاء العليا والخارجية من الجسم. أما الأشياء الباردة فتغرق، وهكذا تكون الأعشاب الحامضة والمرّة والمالحة فعّالة أكثر للنصف الأسفل من الجسم أو جزئه الداخلي. في علاج التهاب المفاصل (الرَثْية)، مثلاً، كثيرًا ما يضيف الصينيون بعض «الكيانغ هوو» إلى المزيج إذا ما كان الألم في الكتفين أو الذراعين، بينما يفضلون الـ «دو هوو» في حال كان الداء في الوركين أو الركبتين.

المذاقات الحرّيفة منشطة أيضًا والحامضة تتسبب بالتقلّص والحلوة مقويّة و المرّة تستعمَل لإرسال «كي» إلى الأسفل، بينما المذاقات المالحة مليّنة ومطرّية.

كيف تعطى وصفات الأعشاب

يصف عادة الصينيون الأعشاب وفقًا لوصفات معيارية (هنالك عدة آلاف من الوصفات المتداولة بانتظام)، ويمكن تعديل هذه الوصفات قليلاً وفقًا للحالة المحددة التي يعاني منها المريض. قد

«كسينغ رن» **Xing ren**، أو بزرة المشمش، تعمل عمل «المساعد»، وتعين على تهوية الرئتين.



تتضمّن الوصفات نوعين من الأعشاب فقط أو ما يصل إلى عشرين نبتة، ويكون التفاعل بين النباتات المختلفة هامًا بقدر أهمية الخاصيات الفردية لكل نبتة. تكون النتيجة في الكثير من الأحيان نقيعًا فعّالاً له تأثير علاجي جذري، ولكنه يتحدّى عامةً أي تفسير علمي عقلاني.

تؤخذ الأعشاب عادةً بشكل حبة أو مسحوق، أو، على النحو الأكثر شيوعًا، بشكل مَغليّ، أو «حساء»، يخمّره المريض في البيت لِما يقرب الساعة من الوقت في قدر خاص من الفخار يحتفظ به لهذه الغاية. في بعض الأحيان يمكن طبخ الأعشاب مع الأرزّ لصنع وجبة علاجية مكوّنة من الحبوب.

الأعشاب في كتب الأعشاب

في كتب الأعشاب الصينية التقليدية، تشتمل دائمًا خصائصُ نبتة ما على الطعم والحرارة الغالبة وعادةً، على إشارة إلى العضو وخطوط الزوال التي تؤثر فيها. وتكون هذه الخصائص أحيانًا متصلة ببعضها على نحو بيّن: إن نبتة خيط الذهب الصينيّة (هوانغ ليان)، مثلاً، عشبة مرّة جدًا؛ إنها باردة جدًا وترتبط بالقلب - بالإمكان إرجاع خصائصها مباشرة إلى النموذج المؤلف من العناصر الخمسة. ويمكن استعمالها في الحالات المتصلة بالحرارة الزائدة في القلب، التي وفقًا للطب الصيني التقليدي قد تؤدي إلى الأرَق والخفقان والَهبو («الهبّات» الحارة).

أما «باي شاو ياو» فعشبة حامضة تستعمَل على نطاق واسع لمشاكل الكبد - الحامض والكبد وجهان لعنصر الخشب - بينما يتميّز الكثير من الأعشاب المغذّية، مثل الرزّ أو الشوفان، وأهم المقويات، مثل الجنسنغ، بطعمها الحلو وهي مفيدة للمعدة والطحال.



«غي زي» Gui zhi، أو عود القرفة، هو «الوزير» أو العشبة الداعمة التي تساعد على زيادة التعرّق وتخفف من الآلام في الأطراف

«ما هوانغ» Ma huang، هو «الامبراطور»، أو العشبة المعالِجة الأساسية، التي تزيل السعال وتسهّل جريان «كي».

وصفة طبية صينية لـ «ما هوانغ تانغ» ma huang tang، يستعمَل هذا المَغلي الصيني النموذجي لبعض أنواع الرشح العادي. تحتوي الوصفات دائمًا على فئات خاصة من المقوّمات يكون لكل منها عمل محدد. وتعطى «أسماء» لهذه الفئات أو أدوار تلعبها.

«غان كاو»، أو جذر السوس، هو «الموفق» بين المواد، ويساعد على تحقيق تجانس الوصفة؛ هنا، يعمل أيضًا عمل «الرسول»، موجّهًا عمل الأعشاب الأخرى إلى خطوط الزوال (meridians) المناسبة.

من العصور المظلمة

بعد سقوط روما، لم تطمس تمامًا العصور المظلمة التي تلت، التقاليد الأوروبية في طب الأعشاب. وقد جلب «البرابرة» معهم عاداتهم الخاصة في المعالجة بالأعشاب، فأضيفت إلى ما تبقّى من الممارسات الرومانية في هذا المجال، ومع انتشار المسيحية، جرى تبادل هام بالأدوية الفعلية والأدوية «المجرَّبة» على حد سواء. وقد لعبت الكنيسة طوال العصور المظلمة دورًا هامًا في زراعة «الحدائق الطبية» وفي التعريف بأعشاب جديدة. ومع ظهور آلة الطباعة، انتشرت المعرفة الكلاسيكية خارج حدود الدير لتكمّل الطب الشعبي والأدوية العشبية المنزلية المتناقَلة من جيل إلى جيل.

تطور طب الأعشاب الأوروبي

كتب الأعشاب الانجلوسكسونية

إن أقدم كتاب أوروبي في الأعشاب وصل إلينا، *The Leech Book of Bald*، والمكتوب باللغة العامية، يعود إلى النصف الأول من القرن العاشر ويتضمّن وصفات أدوية أرسلها بطريرك القدس إلى الملك ألفرد. ويرد في هذا الكتاب وصفٌ لعلاجات عديدة تتناول أمراضًا سبّبها «السم الطائر» و «رمية الجنّي»، فقد كان يعتقَد أن هذه الآفات مسؤولة عن مجموعة كبيرة من الأمراض المفاجئة أو المسبِّبة للهُزال. من الأعشاب الأكثر شعبية في العهد السكسوني هناك البطونيقا (القسطران) ورعي الحمام وحبق الراعي ولسان الحَمل والأخيليا، وكانت تؤخذ في أدوية داخلية عديدة ولكنها في أكثر الأحيان كانت تحمَل بشكل حجاب أو تعويذة للحماية من العين الشريرة.

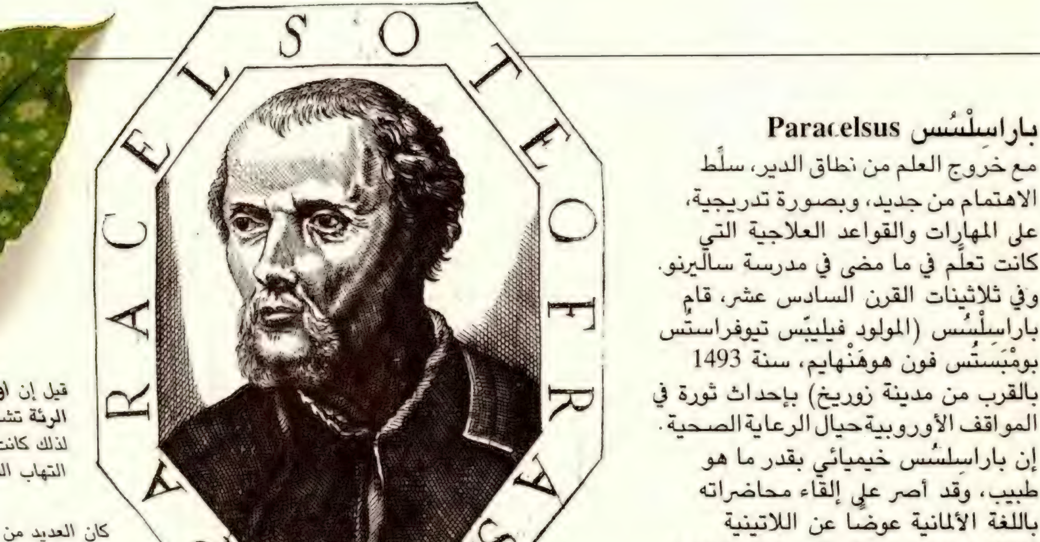
بالرغم من أن الكليات الطبية انتشرت في أنحاء أوروبا (كانت مدرسة ساليرنو أكثرها شهرة، وقد تأسست في أوائل القرن العاشر وعلّمت مبادىء أبقراط القائلة بالنظام الغذائي الجيّد والتمارين البدنية والهواء الطلق)، إلّا أن المعالجة وطب الأعشاب كانا إلى حد بعيد في يد الكنيسة، وقد كانت جميع الأديرة تزرع الأعشاب الطبية وتعتني بالمرضى تلبية لواجبها المسيحي. كانت المعالجة مسألة صلاة بقدر ما هي مسألة طب، وكثيرًا ما تجمَع كتب الأعشاب الأكثر قدمًا بين التعزيمات الدينية ونقيع الأعشاب، خاتمةً أنه «بمعونة الله» سوف يشفى المريض.



أدوية القرون الوسطى
كان فحص البول لطبيب القرون الوسطى هامًا كما هو أخذ النبض اليوم. كما كانت أنواع عديدة من البول تستخدم بمثابة أدوية.

باراسِلْسُس Paracelsus

مع خروج العلم من نطاق الدير، سلِّط الاهتمام من جديد، وبصورة تدريجية، على المهارات والقواعد العلاجية التي كانت تعلَّم في ما مضى في مدرسة ساليرنو. وفي ثلاثينات القرن السادس عشر، قام باراسِلْسُس (المولود فيليبّس تيوفراستُس بومْبَستُس فون هوهَنْهايم، سنة 1493 بالقرب من مدينة زوريخ) بإحداث ثورة في المواقف الأوروبية حيال الرعاية الصحية. إن باراسلسُس خيميائي بقدر ما هو طبيب، وقد أصر على إلقاء محاضراته باللغة الألمانية عوضا عن اللاتينية المعتادة. اعتبر معظم الصيادلة والأطباء متآمرين غير شرفاء يعمدون إلى استغلال الشعب. ودان وصف المسهِّلات والمقيِّئات المعقّدة التي كانت في الكثير من الأحيان تودي بحياة المريض، كما حث على العودة إلى أدوية أبسط مستوحاة من نظرية السِّمات (Doctrine of signatures).



نظرية السِّمات
كان باراسلسُس يؤيّد نظرية السِّمات، القائلة إن المظهر الخارجي للنبتة يشير إلى الأمراض التي يمكن أن تداويها. في بعض الأحيان، كانت هذه النظرية تصح على نحو يثير الدهشة. لا تزال نظريات مشابهة لنظرية السمات منتشرة في افريقيا.

قيل إن **أوراق حشيشة الرئة** تشبه الرئة المريضة، لذلك كانت تستعمَل لعلاج التهاب القصبات والسلّ.

كان العديد من **النباتات ذات الأزهار الصفراء** يربَط باليرقان، لذلك استعملت الكتّانية (toadflax) وبُقلة الخطاطيف والطَرَخْشَقون لاضطرابات الكبد.



تبدو **أكياس الزيت الصغيرة** في أوراق الهيفاريقون كالثقوب، في حين أن لون الخلاصات المستخرجة من النبتة أحمر كالدم: هذه إشارات إلى أن النبتة تفيد الجروح.



كان **جوز الطيب والجوز** يشبَّهان بالدماغ وكان يظن انهما يساعدان على تقوية النشاط الذهني.



كانت **الأوراق المستديرة** لنبتة رجل الأسد تشبَّه بالعنق.

كتب الأعشاب المصوّرة

حرب العلاج بالأعشاب

حذا عدة أطباء، مثل وليام ترنر، حذو باراسلسُس. فقد كتب ترنر باللغة الإنكليزية ليفهَمَ «الصيادلة والنساء المسنّات اللواتي يجمعن الأعشاب» أيّ النباتات يعني الأطباء حقًا في وصفاتهم اللاتينية ولكي لا يعرِّضوا «للخطر حياة الكثير من الرجال الطيبين بسبب الجهل». وفي وقت لاحق، اعتمد نيقولاس كَلبير (1616-1654) وجهة النظر عينها، فاستحق غضب مجمع الأطباء بسبب نقله دستور الأدوية *(Pharmacopeia)* الخاص بالأطباء إلى الإنكليزية، وذلك كي يستطيع الناس العاديون أن يجدوا الأدوية العشبية في السياجات والجَلالي بدلاً من أن يدفعوا فواتير الصيادلة المضخَّمة.

احتدم الصراع بين الأطباء والصيادلة والنساء اللواتي يستعملن الأعشاب لمعالجة المرضى، واستمر طوال القرنين السابع عشر والثامن عشر مع خضوع الطب أكثر فأكثر لسلطة الأطباء الأكاديميين، الذين تدرّبوا في الجامعات، وتنظيم الصيادلة لتركيب وبيع الأدوية وضبطه بشكل تام. كان يتم التركيز على عقاقير معقّدة التركيب، غالية الثمن ومن المفروض أن تشفي جميع الأمراض (الترياق)، وكانت هذه العقاقير تحتوي على مقوّمات كالزئبق والأنتيمون.

الأدوية الآتية من البعيد

في زمن ظهور كتب الأعشاب الهامة التي ألفها كل من جيرارد (1597) وبَاركنسون (1640) وكَلبير (1653)، كان قد بدأ استيراد الكثير من الأعشاب الجديدة من الهند الشرقية وأميركا الشمالية. وبدأت نباتات مثل اليكّة (yucca) والحُرْف (nasturtium) وجوز الطيب تظهر في كتب الأعشاب، ترافقها استعمالات وادعاءات بخاصياتها العلاجية كان للخيال الدور الأكبر فيها. يشكّل الشاي أحد الأمثلة التقليدية: بعد أن اشتهر في القرن السابع عشر كدواء شاف لجميع الأمراض أصبح العديد من النّاس يعتبرونه اليوم مجرد شراب شعبي.



آذريون الحدائق (Medicinal marigold)
يصف جيرارد عشرة أنواع من الآذريون، بما فيها «الآذريون المزدوج الراس». وقد اوصى باستعمال مربّى الآذريون كدواء واقٍ «في زمن الوباء» (الطاعون).

التقليد الأميركي الشمالي

إن المستوطنين الأوروبيين الأوائل الذين وصلوا إلى أميركا الشمالية أحضروا معهم من بلدانهم النباتات الطبيّة المألوفة عندهم: البنفسج المثلّث الألوان ولسان الحمل كما استوعبوا أيضًا بعض التقاليد العلاجية الأميركية المحلية واكتشفوا أعشابًا جديدة مثل الغافتية المثقوبة والردبكية البنفسجية والحَوْذان المرّ goldenseal والصُقلاب العُسقولي. وكانت بعض القبائل الأميركية تستعمل أيضًا بيوتًا للتعرّق شبيهة بالسّونا، فأخذ عنها صموئيل طومسون فكرة استعمال الحرارة كتقنيّة علاجية (أنظر أدناه). أفضى هذا الاختلاط بين التقاليد إلى نشوء مدرسة الطب الطبيعي (Physiomedical) والمدرسة الانتقائية (Eclectic)، اللتين نقلتا فيما بعد إلى أوروبا وكان لهما تأثير ثابت ومستمر على ممارسة طب الأعشاب في أوروبا.

طب الأعشاب الطقسي

السحر والدواء

كان طب الأعشاب عند سكان أميركا الأصليّين من النوع الشاماني - أي يرتكز على نشاطات الطبيب المشعوذ أو الشامان. وعن طريق استخدام الطبول و «الخشخيشات» وتدخين خليط من التبغ أو البيّوت peyot، كان الشامان يدخل في حالة شبيهة بالنشوة تجعله قادرًا على «السفر بالروح» والذهاب لملاقاة روح الشخص المريض في سبيل انقاذها ومداواتها. واليوم، لا يزال الشامان في أميركا الجنوبيّة يستعملون خلاصات يستخرجونها من نبات معترش خاص - يعرَف بـ «ياغي» *yage* في كولومبيا وبـ «أياواسكا» *ayahuasca* في البيرو والأكوادور - مثلما كان الشامان السيبيريون «يسافرون» فيما مضى عن طريق أخذ الغاريقون agaric toadstool أو كما كانت الساحرات في أوروبا «يطرن» بمساعدة المَغْد العظيم، أو البَنج الأسود، أو الداتورة (الجوز الماثل) أو اليبروح mandrake. واستعمل أيضًا سكان أميركا الأصليون دولاب الطب في طقوسهم وشعائرهم فعيّنوا طَوْطَمًا من الحيوانات لكل من الاتجاهات الأصلية الأربعة وقد وازنوا بين هذه الاتجاهات ومختلف أنواع الشخصيات والطاقات الروحية والأمراض وأيضًا طب الأعشاب. وعلى نحو نموذجي، كان يرمَز مثلًا إلى الجنوب بالقَيّوط وطاقتي الرحمة والرأفة، بينما كان النسر وقوى الحكمة والتَنُّور رموزًا للشرق.



بيت التعرّق (السونا)
في بيوت التعرّق، الشبيهة بالسونا، التي كان يستعملها سكان اميركا الأصليون، كان المريض يحَث على إفراز العرق لتخليص الجسم من الذّيفان (السمّ) والجراثيم.

الشامان
الطبيب المشعوذ أو الشامان «يسافر بالروح» في الاتجاهات الرَمزية للدولاب الطبي بحثًا عن روح الشخص المريض وعن مساعدة روحية لتحقيق الشفاء.

اندماج الممارسات الطبية

مدرسة الطب الطبيعي

قبل المعارك التي جرت مع قبائل السهول والتي أدّت إلى إهلاك الجزء الأعظم من السكان المحليّين، تبادل الروّاد الأوائل وسكان أميركا الأصليون الكثير من معارفهم في مجال طب الأعشاب. وكان أحد المتحمسين الأوائل لهذه العمليّة صموئيل طومسون Samuel Thomson - الذي أسس حركة الطب الطبيعي Physiomedicalism. ولد طومسون عام 1769 في نيو هامبشير وتعلّم صنعته أثناء طفولته على يد الأرملة بنتون Benton التي كانت «طبيبة جذور وأعشاب» جمعت بين مهارات سكان أميركا الأصليين ودور «امرأة الأعشاب» التقليدي.

كان طومسون يعتقد أن الأهل مسؤولون عن صحتهم وصحة أولادهم وقد نال براءة «نظام طومسون المحسَّن لممارسة الطب النباتي»، وهو مزيج من الكتيّبات الوجيزة والعلاجات الفعّالة اكتسح أميركا في أوائل القرن التاسع عشر. كانت نظرية طومسون الرئيسية تقول إن «جميع الأمراض سببُها البرد»، ونظرًا للشتاء القاسي الذي تعرفه عادةً منطقة نيو انغلند، يحتمَل جدًا أن تكون نظريّته صحيحة فعلاً. في أواخر ثلاثينات القرن التاسع عشر وصل عدد أتباعه إلى ثلاثة ملايين شخص.



يستعمَل الجذر الأسود كمُرْخٍ للكبد.

اللوبيلية النافخة
هي إحدى المُرخِيات الهامة في الطب الطبيعي.

لحاء زهرة الثلج
مرْخٍ ومنشط للكبد والمرارة.

رَزَواند أسود *Black cohosh*
منبّه ومرخٍ للجهاز العصبي.

رَزَواند أزرق *Blue cohosh*
منشّط ومرخٍ للأعضاء التناسلية عند الأنثى.

الفليفلة الدَّغلية
مصنَّفةً كمنبّه ومنشّط.

جذر المرتينية الخرطومية الحقيقي
منشط للرحم.

مؤسس مدرسة الطب الطبيعي
بدأ صموئيل طومسون يستخدم المعالجة بالأعشاب وبيوت التعرّق في العشرينات من عمره بعد أن أدى العلاج التقليدي إلى «التعجيل في وفاة والدته». وقد استخدم الكثير من الأعشاب الأميركية المحلية المبيّنة هنا.

المحافظة على التوازن

في أساس فكرة الطب الطبيعي هناك الاعتقاد بإمكانية زيادة «القوّة الحيويّة» في الجسم عن طريق إبقاء كلٍ من الأنسجة والحالة العصبية في حالة من التوازن. ويشمل العلاج الأساسي القيامَ بإرخاء أو شدّ الأنسجة ومن ثم تنبيه أو تركين الأعصاب. ولتحقيق هذا التوازن، تستعمَل الأعشاب المناسبة لكل حالة والمصنَّفة كمنبّهة أو مركّنة، كمرخية أو قابضة. يمكن معالجة متلازمة الأمعاء الهَيوجة Irritable bowel syndrome، مثلاً، بواسطة البابونج لتركين الجهاز العصبي وإرخاء أنسجة الجهاز الهضمي، يليه قابض مثل الغافت ومنبّه مثل الزنجبيل لاستحثاث «القوة الحيوية» ومستويات الطاقة الباطنية.

المدرسة الانتقائية

تلت الطب الطبيعي أنظمة «نباتية» أخرى، منها المدرسة الانتقائية Electicism التي أسسها الدكتور ووستر بيتش Wooster Beech في العقد الرابع من القرن الثامن عشر. وعلى غرار أتباع طومسون، استعمل الانتقائيون الأدوية العشبيّة والممارسات العلاجية لسكّان أميركا الأصليين، ولكنّهم، في تحليلهم للمرض، جمعوا بينها وبين التقنيات الطبية التقليدية. كان في الولايات المتحدة 20.000 معالِج مؤهَّل ينتمون للمدرسة الانتقائية في أوج عهدها وشكّلت هذه المدرسة منافسة جديّة للطب النظامي. لم يتوقّف الصراع إلّا في 1907 عندما قرّر المُحْسِنان اندرو كارنِغي Carnegie وجون د. روكفِلر Rockefeller، بعد تفحّص كليات الطب، تقديم دعمهما المادي لكليات الطب التقليدي وحدها.

الحركة في أوروبا

قام الدكتور البرت أيزايا كوفِن Coffin بإدخال مدرسة الطب الطبيعي الطومسوني إلى إنكلترا في 1838، ووضع «نظامًا» مماثلاً مكوّنًا من أدوية فعّالة وكتب تشرح للقارىء كيفية قيامه بتشخيص المرض بنفسه. ثم جاء ووستر بيتش Beech في خمسينات القرن التاسع عشر ليبشر برسالته الانتقائية، فانتشرت حركته وترسخت في مناطق إنكلترا الآهلة بالطبقة العاملة واحتفظت بشعبيتها، حتى العقد الرابع من القرن العشرين.

في 1864، اندمجت المجموعات المختلفة لتشكّل الاتحاد الوطني للعشابين. ويستمر الاتحاد اليوم بالنشاط تحت اسم الجمعية الوطنية للعشابين، وهي أقدم هيئة رسمية في أوروبا تضم معالِجين اختصاصيين في مجال طب الأعشاب.

من النبتة إلى الحبة

بالرغم من أن الخُلاصات، كالزيوت العطرية مثلاً، قد استخرجت من نباتات مختلفة على مدى قرون، إلّا أن طب الأعشاب التقليدي قد عمد دائمًا إلى خلط الأعشاب لتعديل تأثيراتها، معتبرًا أن الكل أهم وأعظم من الأجزاء. بَدَأ الاتجاه للتعرّف على المقوّمات الفردية الفاعلة واستعمالها كعقاقير أحادية في القرن الثامن عشر، ونحن نعرف منها اليوم عدة آلاف. وتظهر هذه المواد الكيميائية خاصيّات مختلفة تمامًا عن الأعشاب الأصلية. في البداية، لم يكن بالإمكان الحصول على هذه العقاقير إلّا من خلاصات النباتات ولكن فيما بعد تم التعرّف على التركيب الكيميائي للعديد من الخلاصات، ويجري اليوم تركيب العقاقير بالطرق الصناعية. في الانتقال من استعمال النباتات الخام إلى الحبوب المصنوعة في المختبرات، فَقَد الطب الحديث طريقة خلط وتركيب الأعشاب لتعديل سُمّيّتها وطريقة استعمال النباتات الكاملة التي تحتوي على مقوّمات كيميائية باستطاعتها التخفيف من خطر حدوث تأثيرات جانبية.

الأعشاب في الطب الحديث



وليام ويذرينغ قبل نشره لبحثه الذي فتح آفاقًا جديدة في المعرفة، صرف ويذرينغ عشر سنوات في دراسة التأثيرات الجانبية للقمعية وتحديد الجرعة القصوى التي يمكن إعطاؤها.

القمعية والحبوب
ما تزال القمعية الأرجوانية تستخدم لإنتاج الديجيتوكسين.

العلاج بالقمعية

وفقًا للتقليد، أخفق أحد الأطباء، ويدعى وليام ويذرينغ William Withering، بصورة مستمرّة في تحسين حالة مريض يشكو من استسقاء وخيم سببه قصور في القلب. ولكن، وعلى نحو مفاجىء، بدأ المريض يستردّ عافيته. واعترف انسباؤه بإعطائه شرابًا عشبيًا مخمّرًا تم تحضيره وفقًا لوصفة عائلية قديمة. وفي 1775، بدأ الدكتور ويذرينغ بإجراء اختبارات على الأعشاب المختلفة الموجودة في الوصفة، فتعرّف على القمعية كأكثرها أهمية. في 1785، نشر «تقرير عن القمعية وبعض استعمالاتها الطبيّة» وقد فصّل فيه 200 حالة من الاستسقاء وقصور القلب كان قد عالجها بنجاح بواسطة العشبة، بالإضافة إلى تعليقات وتفسيرات موجزة توصّل إليها في أبحاثه حول أجزاء النبتة التي تعطي التأثيرات الأقوى والأكثر فعالية والوقت الذي يجب أن تجمَع فيه للحصول على هذه التأثيرات.

أدرك أيضًا ويذرينغ أن الجرعة العلاجية من القمعية قريبة جدًا من الكمية التي تظهر عندها تأثيرات جانبية سميّة، لذلك وَجَب الحذر الشديد في إعطاء الجرعة. تبعت ذلك تحليلات أخرى أدّت في النهاية إلى استخلاص الديجوكسين والديجيتوكسين وكلاهما غلوكوزيد يستعمَل للقلب. ولا تزال هذه المواد تستعمل إلى اليوم في علاج حالات القلب.



الحبوب العشبية
كميات هائلة من المسهّلات، مثل الكَسكارة cascara، كانت من بين أول الأدوية التي انتِجَت على نطاق واسع.

العقاقير المصنوعة من النباتات

المورفين هو أحد العقاقير الحديثة الأولى التي عُزِلَت واستخرجت من النبات، وقد كان الألماني فريدريش سرتُرنر Serturner أول من تعرّف إليه عام 1803. قام سرتُرنر باستخلاص بلورات بيضاء من الخشخاش الطبيعي. وسرعان ما أدت تقنيات مماثلة إلى إنتاج الأكونيتين من البيْش monkshood، والإميتين من عرق الذهب والأتروبين من المغْد العظيم deadly nightshade، والكينين من لحاء شجر الكينا. جميع هذه المركّبات، المصنّفة كقلوانيات، قوية وفعّالة للغاية ولم يكن بالإمكان الحصول عليها إلاّ من النباتات النيئة، حتى توصّل العلماء إلى تركيبها صناعيًا.

المواد المركّبة صناعيًا

حصل تقدم تقني مفاجىء في عام 1852 عندما تم، ولأول مرة، تركيب الساليسين بالطرق الاصطناعية، والساليسين هو أحد المقوِّمات الفعّالة في لحاء الصفصاف. وقد جرى تعديله في ما بعد ليصبح أقل تهييجًا للمعدة. في 1899، طرحت شركة باير للأدوية حمض الأسيتيل ساليسيليك في الأسواق تحت اسم أسبرين.

في أقل من مئة عام، ملأت خلاصات النبات رفوف الصيادلة. هنالك، مثلاً، العديد من مستحضرات الإفِدْرين من نبتة الـ «ما هوانغ»، تباع في الصيدليات إما بناء لوصفة طبية أو بدونها، وهي تستعمَل في الدرجة الأولى للسعال والنزلة وحمّى الكلأ hay fever والربو. يستعمَل البيلوكربين، المستخرَج من الجابورَندي، لعلاج الزَرَق؛ ويستعمَل الفنْكرستين المستخلص من الونكة الورديّة Madagas-car periwinkle لعلاج ابيضاض الدم leukemia؛ بينما يؤخذ السْتْروفنْتين، المستخرج من السترُوفنْتوس كومْبي *Strophantus kombé* (نبتة موجودة في افريقيا المدارية تستعمَل لتسميم رؤوس السهام)، لمشاكل القلب الخطيرة.

القوة الكيميائية

يمكن للمواد الكيميائية المستخلَصة أن تكون قوية وفعّالة للغاية في الكثير من الأحوال وقد تتسبَّب بتأثيرات كانت غير معروفة عندما كانت النبتة تستعمَل بكاملها. استعمِل الزَراوَنْد الملتوي الهندي *Rauwolfia serpentina*، مثلاً، لقرون عديدة في الطب الأيورفيدي لعلاج مجموعة متنوعة من العلل، منها لدغة الحية والقلق والصداع والحمّى وألم البطن. يقال إن المهاتما غاندي كان يشرب نقيع الزَراوَند الملتوي في الليل إذا ما شعر أنه منبَّه أكثر من اللازم. وفي الغرب، كانت تقدَّر أهمية الزراوند الملتوي كمهدّىء فعّال وكانت النبتة تستعمل أيضًا لارتفاع ضغط الدم؛ كما أنها كانت توصَف لعلاج الفُصام schizophrenia والذُهان psychosis.

في 1947 استخلصت شركة سيبا CIBA للأدوية قِلواني الرسَرْبين من الزَراوَند الملتوي وبدأت بتسويق دواء السِربَسيل Serpasil كعلاج لفرط ضغط الدم. غير أن للرسَرْبين تأثيرات جانبية غير ملائمة تشمل الاكتئاب الحاد وتباطؤ نبض القلب على نحو غير طبيعي. وبحلول الستينات اعتبرت هذه العشبة في بريطانيا بمثابة دواء يمنع إعطاؤه بدون وصفة طبية، ومن ثم حظر استخدامها على العشابين. غير أن الزَراوَند الملتوي لا يزال إلى اليوم مستعملاً على نطاق واسع في أماكن أخرى في أوروبا وآسيا، ويأخذه العديد من الناس كمهدّىء ومسكّن.

طب الأعشاب بالتقنيات المتطورة
في أوروبا، تستعمَل الأدوية العشبية بشكل كبير في الطب التقليدي. ويجري إنتاجها بطريقة منظّمة، عصرية وعلمية كما في أي مصنع للمستحضرات الصيدلية.

طعم الصحة

«من الطعام تولَد جميع المخلوقات، التي تحيا بالطعام وبعد الموت تعود إلى طعـام. الطعام هو أول جميع الأشياء. لذلك يقال إنه علاج جميع أمراض الجسم». الأوبانيشاد، حوالي 500 ق. م.

المذاقات الستة

في الايورفيدا، يمكن تصنيف جميع الأطعمة والأعشاب وفقًا للمذاقات الستة. في الإطار أدناه، أمثلة مختارة لكلٍ من الفئات.

توازن المذاقات

في الطب الأيورفيدي، يرتدي الطعم أهمية كبرى، ويمكن تصنيف الأطعمة المختلفة وفقًا للمذاقات tastes الستة المحددة. ويُعتَقَد أن هذه المذاقات تؤثر في الجسم فتزيد أو تنقِص الأخلاط الثلاثة: كافا (الماء أو البلغم)، بيتًا (النار أو الصفراء)، فاتا (الهواء أو الريح).

ينظر إلى الأخلاط على أنها غوائط عملية الهضم ـ وبناء على ذلك، إذا ما كان الطعام المتناوَل مائلًا بإسراف في اتجاه هذا الخلط أو ذاك، فقد يتبع ذلك اختلالٌ في التوازن ومرض. يجب على النظام الغذائي الصحي أن يحوي مزيجًا متكافئًا من المذاقات الستة، بينما في حالات المرض، يعمَد إلى التشديد على مذاقات معيّنة لإعادة التوازن. ويعتبَر أيضًا التنسيق الصحيح للمذاقات أمرًا أساسيًا جدًا للنمو الطبيعي، لدرجة أن حبوبًا عشبية خاصة تحوي المذاقات الستة كلها تعطى للأطفال بصورة منتظمة.

مالح



أملاح معدنية

طحلب بحري

المالح، أو «لافانا»، يزيد الـ «بيتًا» والـ «كافا». تساعد الطعوم المالحة على استبقاء واحتجاز السوائل وعلى تنظيف قنوات الجسم عن طريق جذب الماء وبالتالي التخلّص من الذّيفان. وتستعمَل الأطعمة المالحة كمقشّعات expectorants. يمكن أن يؤدي الإفراط في الأطعمة المالحة إلى الشيخوخة المبكرة أو العَنانة (العجز الجنسي عند الرجل) أو مشاكل الجلد.

حامض



ليمون

سبانخ

عنبيّات العِنبيّة

الحامض، أو «أمْلا»، ينقِّص الـ «فاتا»، بينما يزيد الـ «كافا» والـ «بيتًا». تنبّه وتنشّط مثل هذه الأطعمة عملية الهضم وتستعمَل كثيرًا لحالات الضعف. يؤدي الافراط فيها إلى حدوث ضعف عضلي ومرض يتّصل بوجود كمية مفرطة من الـ «بيتًا»، مثل القرحة واضطرابات الكبد.

حلو

بطاطا حلوة

أرُزّ



البلاذُر الأميركي

الحلو. أو «مادورا»، يزيد إفرازات الجسم، خاصة الحليب أو المني، ويقلل من حدوث المشاكل المتصلة بالـ «بيتًا»، مثل الذّيفان toxin. يجب تجنّب المذاقات الحلوة عندما يكون هنالك زيادة في الـ «كافا»، كما يحصل، مثلًا، في حالات الزكام والنوافض (البرديّات) وبعض الأمراض الرَّثَوِيّة rheumatic.

قابض



قصعين

عنبيّات الأويس

أوراق توت الأرض المجففة

القابض، أو «كاسايا»، خفيفٌ، بارد ومجفِّف، يزيد الـ «فاتا» ولكنّه ينقِص الـ «بيتًا» والـ «كافا». تستعمَل العلاجات القابضة للإسهال أو الطمث الشديد. إن الإكثار من الأطعمة القابضة يسبب جفافًا زائدًا، مما يؤدي إلى الإمساك أو تيبّس المفاصل.

مرّ

هندباء بلجيكية



كركم

حَرْشَف

المرّ، أو «تيكْتا»، مؤلَّف من عنصرَي الهواء والأثير، ولذلك فهو يزيد الـ «فاتا»، بينما ينقِص الـ «بيتًا» والـ «كافا». مثل هذه الأطعمة المرّة تنبّه عملية الهضم لامتصاص البلغم ويمكنها أيضًا تنظيف الجسم من «الذيفان الناري»، وهذا أمر مفيد في حالات الحمّى او الأمراض الجلدية.

حرّيف



فجل الخيل

الحبق

القرنفل

الحرّيف، أو «كاتو»، يزيد الـ «فاتا» والـ «بيتًا» وينقِص الـ «كافا». تستعمَل مثل هذه الأطعمة، المنبِّهة والمدفئة، في حال حدوث نوافض وارتجافات، وفي حالات الوَسَن lethargy أو الاكتئاب؛ ويمكنها أيضًا أن تعالج السمنة. إن الإفراط في هذه الأطعمة قد يؤدي إلى إحساس بالحُرقة وإلى العطش والإنهاك العصبي.

الوجبات الطبية

إن التصنيف الذي يتّبع اليوم والذي يقسّم النباتات إلى أعشاب وخُضَر وفواكه وأيضا «أعشاب مضرة»، هو اختراع حديث العهد. بالنسبة لطبّاخي القرن السابع عشر كان الملفوف أو الجزر أو الخيار يعتبَر من «أعشاب المطبخ»، تمامًا مثل آذَرْيُون الحدائق أو المردقوش marjoram. وكثيرًا ما ننسى، أيضًا، أن المقوِّمات الفعّالة، مثل القِلوانيات alkaloids أو الصابونينات saponins، الموجودة في «الأعشاب» ليست مقصورة على النباتات التي ننعتها بالأعشاب؛ فالفواكه والخُضَر يمكنها أيضًا أن تكون علاجية أو، في حال أخِذَت بكميات زائدة، مضرّة. عَمَدَت الحضارات الماضية إلى تصنيف الأطعمة وفقًا للحرارة أو الطعم، بما يتناسب وحاجات الجسم للمحافظة على التوازن: أشار أبُقراط إلى أن الأطعمة الطازجة غير المطبوخة «تعطي المزيد من القوة» لأنها أكثر حياةً، بينما يعتبر الطب التيبتي أن الأطعمة المجلّدة أبرد وأكثر تشكيلاً للمخاط منها عندما تكون طازجة.

تحضير وجبة طعام جالينوسية

«إحدى الطرق القديمة التي لم يكف الناس عن استعمالها بعد، تقضي بغلي الشمار مع السمك: وذلك لأنه يقضي على الخلط البارد phlegmatic humor الذي ينتجه السمك على نحو وافر ويزعج به الجسم، مع أن القليل جدًا ممن يستعملونه يعلمون لماذا يقومون بذلك». نيقولاس كلبير، 1655

الأطعمة العلاجية

لم يقم جالينوس وأتباعه فقط بتصنيف ما نسمّيه «أعشابًا»، فنعتوه بالحار أو البارد، والجاف أو الرطب، بل صنّفوا أيضًا «الأطعمة» على هذا النحو. في النظام الجالينوسي، يميل اللحم إلى أن يكون حاميًا، والسمك رطبًا، والفاصولياء الطازجة والتفّاح باردين ورطبين، والقمح عادةً حارًا، وهلم جرًّا.

كان يعتبَر أن ما يتم تناوله من طعام له مفعول مباشر على الأخلاط الأربعة: الدم، والبلغم، والصفراء، والسوداء. إن أكل الكثير من الأطعمة الباردة الرطبة، مثلاً، يعزّز المزاج البارد (البلغم)، مما قد يؤدي إلى تشكّل المخاط. من جهة أخرى، أن الإكثار من الأطعمة الحارة الجافة يعزّز المزاج الغضوب (الصفراء)، فينتج عن ذلك مشاكل كبدية أو جلدية.

كانت ربة البيت في القرون الوسطى توازن تلقائيًا بين خصائص المقوّمات المختلفة، فتطبخ مثلاً السمك مع الشمار«الحار والجاف»، أو تضيف الفلفل إلى الفاصولياء «الباردة والرطبة»، ولكانت روَّعَتها تمامًا فكرةُ تقديم توت الأرض (فراولة) في وسط الشتاء، مثلما بمقدورنا أن نفعل اليوم: هذه الفاكهة الباردة تؤدي بالضرورة إلى نوافض (قشعريرات) في المعدة إذا ما أكلت في مثل ذلك الوقت من السنة. نحن اليوم بعيدون عن هذا الحس بالتوازن، إذ أننا نتناول الأطعمة بغض النظر عن المناخ.

تصنيفات الأطعمة

كان أبقراط أول من صنّف الأطعمة إلى حارّة، وباردة، وجافة، ورطبة في حوالي 420 ق. م. (تظهر بعض الأمثلة أدناه) فيما بعد، قام جالينوس وغيره بتوسيع هذه الأفكار لتصبح تصنيفًا معقدًا تنتمي فيه الأطعمة إلى اكثر من فئة واحدة: كان التفاح، مثلاً، يعتبر باردًا ورطبًا على حد سواء.



توازن «ين» و «يانغ»

«مثل من لا يأخذ الدواء إلا عندما يكون مريضاً كمثل من لا يحفر بئراً إلا عند العطش ـ إلا يكون عندها قد فات الأوان؟»
تشي بو، حوالي 2500 ق. م.

تناغم الطاقات

النظام الغذائي المتوازن، في عرف الصينيين، لا يحتوي بالضرورة على المقادير المناسبة من البروتين، والفيتامين، والدهن والسكّر، بل هو نظام يؤدّي إلى توازن طاقات الجسم ويضمن الحفاظ على علاقة صحيحة بين الـ «ين» والـ «يانغ».

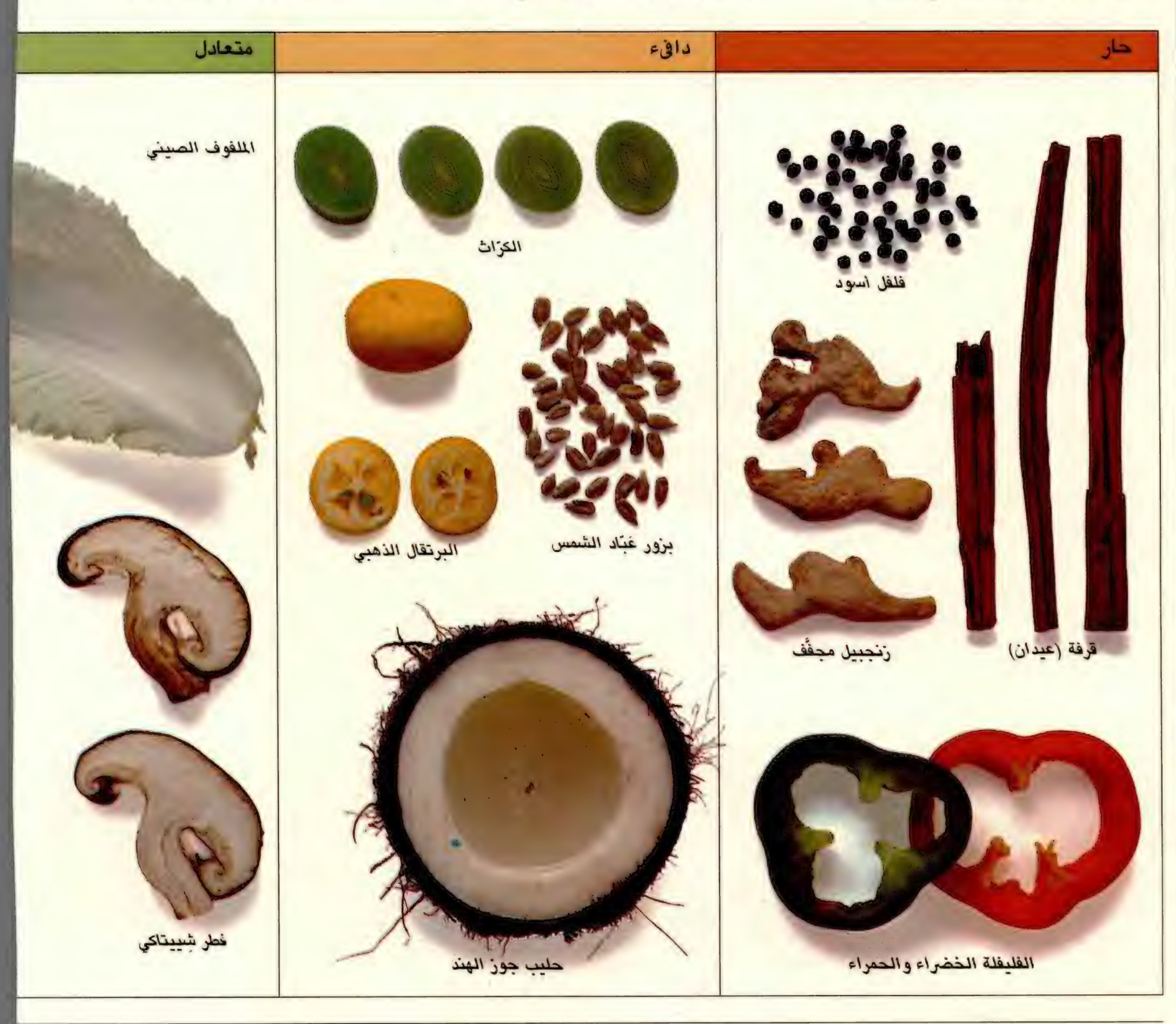
تصنَّف الأطعمة وفقًا لنموذج العناصر الخمسة (راجع ص 14-15)، فتتوزّع على خمس نكهات ـ الحلو، الحرّيف، الحامض، المرّ، المالح ـ وخمس حرارات ـ الحار، البارد، الدافىء، المعتدل البرودة، المتعادل. ويتصل أيضًا العديد من الأطعمة بأعضاء معيّنة في الجسم وبخطوط محدَّدة من التي تستعمَل في الوخز الإبَري، تمامًا كما هي الحال بالنسبة للأعشاب الصينية. إن الأطعمة الباردة والمرّة والمالحة تنتمي أكثر في صفاتها إلى الـ «ين»، بينما الأطعمة الحارة والحلوة والحرّيفة تنتمي أكثر إلى الـ «يانغ». معظم الفواكه، مثلاً، تعتبَر «ين» جدًا في صفاتها، وهذا مشابه للتصنيف «البارد والرطب» في الطب الجالينوسي.

في مناخ حار وجاف، تتعرّض الـ «ين» لتأثيرات معاكسة، وبالتالي يكون أكل كمية وافية من الفاكهة أحد السبل لتغذية هذا النوع من الطاقة. إن السائح القادم من الشمال البارد والذي يتوجّه في وسط الشتاء إلى المناطق المدارية، يكون إلى حد ما «ين» في بادىء الأمر، لأنه قادم من مناخ بارد ورطب. عندما يتعرّض للحرارات المدارية غير المألوفة، قد يحاول هذا الشخص أن يبرّد جسمه بأكل كميات مفرطة من المانجو (الأنبجة) والبَبَّايا والبطيخ الأصفر وليمون الجنّة أو البوملي pomelo، وجميعها فواكه تدفع بطاقات الـ «ين» إلى مستوى عال جدًا، مما يتسبب بإسهال من النوع البارد ـ الرطب الذي يؤدي إلى إفساد العديد من العطل.

على غرار النظام الجالينوسي أو الأيورفيدي، يمكن للصينيين أن يصنّفوا الناس وفقًا لبنية أجسامهم ـ يكون الشخص حارًا أو باردًا، جافًا أو رطبًا. إذا قام شخص «حار» مثلًا بفتح النوافذ والتجوّل بقميص قصير الكمّين في أحد أيام الخريف الباردة، فقد يشعر بالعطش ويصبح عرضة للحبّات أو العُدّ (حبّ الشباب) أو الهبو («الهبّات» الحارة) أو الإمساك: عليه أن يزيد من أكل الأطعمة الباردة والمرّة (مثل الكَرَفس) ويتجنّب الأطعمة الحرّيفة (مثل البصل) التي تميل إلى أن تكون مسخّنة ومجفّفة.

حرارة الأطعمة

يرجع الصينيون الأطعمة إلى الحرارات الخمس، أو الطاقات. الأطعمة الحارة، مثلاً، تعزّز الحرارة فتناسب الأشخاص «الباردين»، بينما يُفضَّل تجنبها لدى الأشخاص الذين يميلون إلى «الحار» بطبيعتهم.



قرفة (عيدان)

زنجبيل مجفّف

فلفل أسود

الفليفلة الخضراء والحمراء

الكرّاث

بزور عَبّاد الشمس

البرتقال الذهبي

حليب جوز الهند

الملفوف الصيني

فطر شِيِيتاكي

الأكل الصحّي

لا تزال فكرة الأطعمة الحارة والباردة موجودة في المطبخ التقليدي في الصين، وتنتشر المطاعم العلاجية في جميع أنحاء الشرق الأقصى؛ يستطيع روّاد هذه المطاعم اختيار ألوان الطعام المناسبة لتحقيق توازن احتياجاتهم الخاصة من الطاقة. يجري التأكيد على ضرورة أكل أنواع معيّنة من الطعام للحفاظ على التوازن وتجنّب المرض. ليست الأطعمة في جوهرها «جيدة» أو «سيئة»: المهم هو كيف تؤثر في كل فرد منّا.

في الغرب، يشكّل الكثير من «الحِميات» الرائجة خطرًا جسيمًا على التوازن، إذ أن المهووسين «بالحمية» يلغون فئات كاملة من الطعام من أنظمتهم الغذائية مما يضعف نواحٍ خاصة من طاقاتهم الأساسية وجوهرهم. إن الإقلال من أكل اللحم، مثلاً، قد يضعف من طاقات الـ «يانغ»، بينما الإكثار منه قد يعرّض الـ «ين» للضغط.









معجم الأعشاب الطبية

من A إلى Z

(حسب ترتيب الاسم العلمي اللاتيني)

يتضمّن هذا المسرد مجموعة نموذجيةٍ مختارة من آلاف النباتات التي تتمتع بخصائص طبية، ويبيّن جميع أنواع الأدوية العشبية المتوفّرة. يشمل كلٌّ من الأبواب تفاصيل تتعلق بالأجزاء المستعملة، والمفاعيل، والمقوّمات الفعّالة، والصفات، وذلك وفقاً للتصنيف التقليدي الغربي أو الايورفيدي (الهندي الكلاسيكي)، أو الصيني. وهناك أيضاً تطبيقات مقترحة يطلب قبل استعمالها الرجوع إلى الدليل الخاص بكل مرض في فصل «الأدوية المنزلية» (ص 128 إلى 179) أو إلى «أعشاب طبية أخرى» (ص 180 إلى 182). وجميع التحضيرات والجرعات ذات مواصفات معيارية موحَّدة (ص 120 إلى 125) إلّا إذا ذكر خلاف ذلك. الزيوت العطرية لا تستعمل لداخل الجسم إلا إذا أشير إلى ذلك.

■ أخلِّية أم ألف ورقة؛ Achillea millefolium ■
■ أخيليا ذات ألف ورقة؛ Yarrow; Nosebleed; Milfoil ■
■ عشبة النجارين Achillée millefeuille; Saignenez ■

صفاتها
باردة، جافة، حلوة، قابضة، ذات طعم مرّ

مكوّناتها
زيت طيّار (يشمل الأزولينات الطليعية)، حمض الايزوفاليريانيك، حمض الساليسيليك، اسبراجين، سترولات، فلافونيات، عناصر مرّة، حموض التنّيك، كومارينات.

عملها
الأجزاء الهوائية: قابضة، تساعد على التعرّق، تُرخي الأوعية الدموية المحيطية، منشِّطة للهضم، مصحِّحة للدورة الحيضية ملطِّفة للحمّى
الزيت العطري: مضاد للالتهابات، مضاد لمولِّدات الأرَجيّة مضاد للتشنج.

الاسم اللاتيني لهذا النبات مشتقٌ من اسم البطل الإغريقي آخيل، ويقال إنه استعمِل أثناء حرب طروادة لمعالجة الجروح. يؤكّد اسمه الشعبي الإنكليزي «nosebleed» (أي الرُّعاف) استعماله التقليدي في الإسعافات الأولية والحالات الطارئة لما يحتويه من مواد قابضة للأنسجة تقطع النزف. تقدَّر اليوم قيمة الأخلية بشكل رئيسي نسبة لمفعولها في حالات الزكام والبرد والنزلة الوافدة (الإنفلونزا) وأيضًا لتأثيرها على الدورة الدموية والجهازين الهضمي والبولي. تنبت هذه النبتة في المروج.



«يقول معظم الناس إن مضغ الأوراق، خصوصًا وهي خضراء يشفي وجع الأسنان».
جون جيرارد 1597.

الأجزاء المستعملة

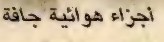




حبوب الزهر

أزهار غضة

أوراق غضة



أجزاء هوائية جافة

الأوراق
تساعد الأوراق على التخثّر، لذا يمكن استعمالها غضّة لوقف الرّعاف. من جهة ثانية، قد يؤدي إدخال ورقة غضّة في المِنْخَر إلى حدوث نزف أنفي؛ كانت هذه العملية تجرى عمدًا في الماضي للتخفيف من آلام الشقيقة. تقطف الأوراق طوال موسم النمو.

الأجزاء الهوائية
تستعمَل الأجزاء الهوائية لحالات النزلة، وكمقوٍ هضمي مرّ يساعد على تدفق الصفراء، وكمدر للبول. تعمل الأجزاء الهوائية مقوّيًا للقلب ومنشطًا للدورة الدموية، ولمعالجة ارتفاع ضغط الدم. وهي مفيدة أيضًا في تنظيم الاضطرابات الحيضية أو كمدرّ فعّال للعرق من أجل إسقاط الحمّى. تجمَع الأجزاء الهوائية أثناء إزهار النبتة.

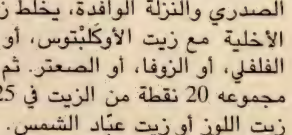
الزيت العطري
يستعمل عامة الزيت الأزرق الداكن، المستخلص بالتقطير البخاري للأزهار، كمضاد للالتهاب أو لفرك الصدر في حالات الزكام والنزلة الوافدة (الإنفلونزا)

الأزهار
نظرًا لغناها بالمواد الكيميائية التي يحوّلها البخار إلى مركّبات مضادة لمولّدات الارَجية allergy، تستعمَل الأزهار لمعالجة مشاكل الارَجيّة المخاطية المختلفة، بما فيها حمّى الكلأ hay fever. تجمَع الأزهار في الصيف والخريف.

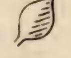
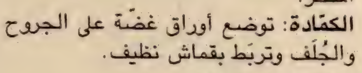
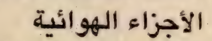
التطبيقات

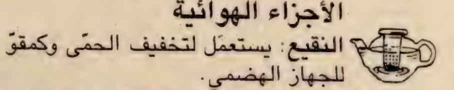
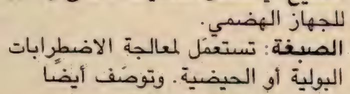
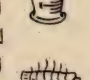
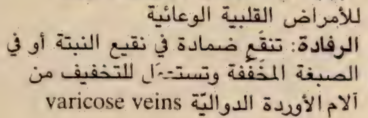
الأزهار
النقيع: يشرَب لمعالجة التهاب المسالك الهوائية العليا أو يستعمَل خارجيًا كغسول للإكزيمة.
الاستنشاق: لمعالجة حمّى الكلأ والربو.

الزيت العطري

زيت التدليك: للمفاصل الملتهبة، تخفَّف 5 إلى 10 نقاط من زيت الأخيلة في 25 مل من زيت الهيوفاريقون St. John's Wort.



زيت لفرك الصدر: في حالات الزكام الصدري والنزلة الوافدة، يخلَط زيت الأخلية مع زيت الأوكلبْتوس، أو النعناع الفلفلي، أو الزوفا، أو الصعتر. ثم يخفَّف ما مجموعه 20 نقطة من الزيت في 25 مل من زيت اللوز أو زيت عبّاد الشمس.

الأوراق

الغضّة: لوقف الرعاف تدخَل ورقة في المنخَر.

الكمّادة: توضع أوراق غضّة على الجروح والجُلَف وتربَط بقماش نظيف.


الأجزاء الهوائية

النقيع: يستعمَل لتخفيف الحمّى وكمقوٍّ للجهاز الهضمي.


الصبغة: تستعمَل لمعالجة الاضطرابات البولية أو الحيضية. وتوصَف أيضًا للأمراض القلبية الوعائية


الرفادة: تنقَع ضمادة في نقيع النبتة أو في الصبغة المخفّفة وتستعمَل للتخفيف من آلام الأوردة الدواليّة varicose veins

المحاذير
- في حالات نادرة، يمكن للأخيلية أن تسبب طفرات جلدية أرَجيّة وخيمة؛ إن استعمالها لوقت طويل قد يزيد من التحسّس الضوئي للجلد.
- يجب تجنّب الجرعات الكبيرة أثناء فترة الحمل لأن هذه العشبة منبِّهة للرَحِم.



▪ غافِث؛ أوفاطوريون ▪ *Agrimonia spp.*

▪ Agrimony; Locklebur; Liverwort

▪ Aigremoine eupatoire; Herbe de SaintGuillaume

صفاته

بارد، مجفِّف؛ طعم مرّ وقابض

مكوِّناته

حموض التنّيك، سليكا، زيت عطري، عنصر مرّ، أشباه الفلافون، معادن، فيتامين B و K.

عمله

قابض، مدرّ للبول، يعمل على لأم الأنسجة، يوقف النزف وينشط تدفّق الصفراء. وقد أفيد أيضًا بأن له نشاطًا مضادًا للفيروسات.

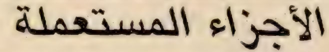
A. pilosa: هذا النوع هو أيضًا مضاد للطفيليات والفيروسات.

تبرز هذه العشبة اليوم كدواء للأغشية المخاطية وكمادّة قابضة للأنسجة تعمل على وقف النزف، وقد استعمِل أحد أنواعها *A. eupatoria*، منذ عهد السَكْسون لمداواة الجروح. في القرن الخامس عشر، كان الغافث المكوِّن الرئيسي لـ «ماء نيران القربينات» وهو دواء كان يستعمَل في ساحة المعركة لمعالجة الجروح التي تسببها الطلقات النارية. تعود قدرة هذا النبات على لأم الجروح إلى غناه بالسِليكا. ويستعمَل ضرب آخر من ضروبه، *A. pilosa*، المعروف باسم «كسيان هي كاو» في الصين، على نحو مماثل.



«إذا ما وضِعَت هذه العشبة تحت رأس النائم، فإنه سينام كما لو كان ميتًا، ولن يستيقظ أبدًا حتى تنزَع من مكانها».

مخطوطة طبية من القرون الوسطى



الأجزاء المستعملة

الأجزاء الهوائية *A. eupatoria*

للأجزاء الهوائية خصائص قابضة منعشة ويمكن استعمالها للحالات «الحارّة» كالإسهال والتهاب القصبات والأخماج البولية؛ كما تستعمَل أيضًا لتنظيف الجسم من الإلتهابات والبلغم والذيفان toxin وتساعد على لأم الأنسجة. وهي مفيدة للالتهابات الجلدية والقرحات وتوقف نزف الجروح. تجمَع قبل فترة الإزهار وأثناء المرحلة المبكرة منه في فصل الصيف.

أجزاء هوائية غضّة

صبغة

أجزاء هوائية جافة



أجزاء هوائية جافة

الأجزاء الهوائية *A. pilosa*

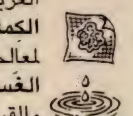
بالإضافة إلى وقف النزف، يتمتع النوع الصيني بخصائص مضادة للفيروسات والطفيليات ويستعمَل لعلاج المشعَّرَة المهبلية *Trichomonas vaginalis* والشريطيّات *tapeworms* والبُرداء (الملاريا) والزُحار (الديزنطاريا)

التطبيقات

الأجزاء الهوائية/ الأوراق *A. eupatoria*

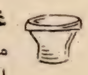
النقيع: دواء لطيف، مثالي لمعالجة الإسهال، خصوصًا عند الأطفال والأولاد. يمكن للأمهات المرضِعات أن يتناولنه لتجريعه لأطفالهن.

الصبغة: فعّالة ومجفِّفة أكثر من النقيع خاصة في حال وجود بلغم ومخاط زائدين. تستعمَل لمعالجة التهاب المثانة والخموج البولية والتهاب القصبات والنزف الحيضي الغزير.



الكمادة: توضع كِمادة من أوراق الغافث لمعالجة حالات الشقيقة.

الغسول: يستعمَل النقيع لغسل الجروح والقروح والإكزيمة، والقرْحات الدواليّة.



غسول للعين: يستعمَل نقيع خفيف (10 غ من العشبة في 500 مل ماء) لعلاج التهاب الملتحمة conjunctivitis.

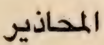
سائل للغرغرة: يستعمَل النقيع لمعالجة التهاب الحلق والنزلة الأنفية.

الأجزاء الهوائية *A. pilosa*

المغلي: يستعمَل في الصين لمعالجة النزف الرحمي الشديد والدم في البول والزُحار وطفيليات الجهاز الهضمي.

الرفادة: تنقَع ضمادة أو قطعة قماش في المغلي وتوضَع على الحبّات.

النَطول: يستعمَل مَغلي العشبة، بعد تفتيره وتصفيته، لمعالجة المشعَّرَة المهبلية.



المحاذير

- بسبب احتواء هذه العشبة على مواد قابضة، لا تستَعمَل من قِبَل الشخص الذي يعاني من الإمساك.

رِجْل الأَسَد؛ ذُنْيان جَبَلي ■ *Alchemilla vulgaris* ■

■ Lady's mantle; Lion's foot

■ Edelweiss alpin; Pied de lion

صفاتها
معتدلة البرودة، جافة؛ طعم قابض مرّ.

مكوّناتها
حموض التنّيك، حمض الساليسيليك، صابونينات، فيتوستيرولات، زيت طيّار، عنصر مرّ

عملها
قابضة، منظّمة للحيض، مقويّة للجهاز الهضمي، مضادة للالتهاب، شافية للجروح.

يُنسَب الاسم الإنكليزي للنبتة، Lady's mantle أو عباءة السيّدة، إلى شكل الأوراق التي لها حرف من نتوءات مدوّرة تذكّر بعباءة السيدة العذراء في الصور المرسومة في القرون الوسطى. ومثل الكثير من الأعشاب التي تؤلّف عبارة «سيدة» أو «أم» جزءًا من اسمها الشعبي، فهي عشبة ذات قيمة ومنفعة في معالجة الأمراض النسائية، وتحديدًا النزف الحيضي الغزير والحكّ المهبلي. ولأنها قابضة جدًا، كانت رجل الأسد إحدى أكثر الأعشاب المداوية للجروح في ساحات القتال في القرنين الخامس عشر والسادس عشر.



«من أروع الأعشاب المداوية للجروح، ولذلك فهي موضع تقدير وثناء بالغين. تستعمَل لمعالجة جميع انواع الجروح، الداخلية والخارجية».
نيقولاس كلبير، 1653

الأجزاء المستعملة

الأجزاء الهوائية

إن الأجزاء الهوائية القابضة نافعة في حالتي الإسهال والتهاب المعدة والامعاء. وإلى جانب مساعدتها في التحكّم بالحيض الغزير، يمكن أن تستعمَل للتخفيف من آلام الحيض وتنظيم الدورة الشهرية ومعالجة النجيج (النز) المهبَلي. الأجزاء الهوائية منعشة ومفيدة في حالات الالتهاب والخمج. تجمَع الأجزاء الهوائية أثناء فترة الإزهار في فصل الصيف.

أجزاء هوائية غضة

صبغة

أجزاء هوائية جافة

مرهم

التطبيقات

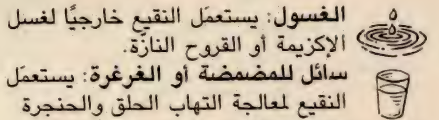
الأجزاء الهوائية

النقيع: يستعمَل في حالتَي الإسهال والتهاب المعدة والأمعاء. يؤخَذ منه حتى خمس مرات في اليوم للأعراض الحادة.

الصبغة: تستعمَل للتخفيف من آلام الحيض ومعالجة عدم انتظامه أو لمشاكل الإياس (انقطاع الحيض menopause).



المرهم: للتخفيف من الحك المهبلي، يمزَج 50 غ من المرهم المستعمَل كأساس بحوالي 20 مل من ماء الورد و 15 مل من النقيع أو الصبغة، ويستعمَل صباحًا ومساءً.



الغسول: يستعمَل النقيع خارجيًا لغسل الإكزيمة أو القروح النازّة.

سائل للمضمضة أو الغرغرة: يستعمَل النقيع لمعالجة التهاب الحلق والحنجرة وقرحات الفم.

النطول: يستعمَل النقيع لمعالجة النجيج والحك المهبليَّين.

تحاميل: تستعمَل في حالات النجيج والحكّ المهبليين. تمزَج 20 نقطة من الصبغة مع 20 غ من زبدة الكاكاو لصنع 12 إلى 16 حمولة، وفقًا لحجم القالب.

المحاذير

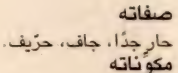
- يجب تجنّب استعمال رجل الأسد أثناء الحمل إذ أنه منشّط ومنبّه للرحم.
- يجب استشارة الطبيب عند ظهور أي تغيير مفاجىء أو غير طبيعي في النزف الرحمي.

ثوم

Allium sativum
Garlic
Ail cultivé



«يرسل إلى رأس الأشخاص الذين تغمّهم السوداوية الكثير من التخيّلات الغريبة؛ لذلك ينصَح بتناوله بكثير من الاعتدال».
نيقولاس كَلببر، 1657.



صفاته
حار جدًا، جاف، حرّيف.

مكوّناته
زيت طيار يتضمّن مركّبات تحتوي على الكبريت (خصوصًا الألّسين والألّئين والأجوئين)؛ إنزيمات، فيتامين B، معادن، فلافونيات.

عمله
مضاد حيوي، مقشّع، يساعد على التعرّق، يخفّض ضغط الدم، مضاد للتخثّر، يخفّض مستوى الكولستيرول في الدم، يخفّض مستوى السكر في الدم، مضاد للهِسْتامين، مضاد للطفيليات.

عُرفَت أهمية الثوم منذ أكثر من 5000 سنة واستعمِل منذ وقت طويل لخفض مستويات الكولستيرول في الدم. حتى الطب التقليدي نفسه يسلّم بأن الثوم يقلّل من خطر الإصابة بنوبات قلبية أخرى لدى مرضى القلب؛ والثوم أيضًا مضاد حيوي ومنشط لجهاز المناعة. تعود رائحة الثوم القوية إلى احتوائه على مركّبات كَبْريتية هي في أساس معظم خصائصه الطبية؛ لذلك تصبح مستحضرات الثوم المنزوعة الرائحة أقل فعالية.

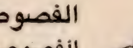
الأجزاء المستعملة



الفصوص
تستعمَل الفصوص على نطاق واسع لمعالجة الأخماج، خصوصًا المشاكل الصدرية والاضطرابات الهضمية والاخماج الفُطريّة مثل السُّلاق. وهي دواء ناجع لمعالجة مشاكل القلب والأوعية. فهي تخفّض مستوى الكولستيرول الزائد في الدم وتخفّف من التصلّب العصيدي ومن خطر الإصابة بالخُثار؛ كما تعمل الفصوص على توسيع الأوعية الدموية المحيطيّة، فتخفّض بذلك ضغط الدم. يساعد الثوم أيضًا في ضبط مستوى السكّر في الدم. لفصوص الثوم فعالية في معالجة الأخماج الجلدية والعُدّ. للحصول على أفضل النتائج، تستعمَل فصوص الثوم الطازجة.

التطبيقات

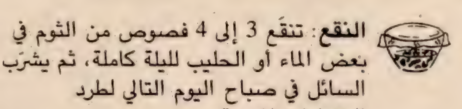
الفصوص



الفصوص الطازجة: يفرَك بها العُدّ أو تهرَس وتستعمَل على الثآليل أو البَرّوقات verrucas، أو لإزالة المسامير الجلديّة. ينصَح بإضافة فصوص الثوم إلى الأكل بشكلٍ منتظم كتدبير وقائي ضد الخمج، وأيضًا لخفض مستويات الكولستيرول العالية وتحسين أداء الجهاز القلبي الوعائي، والمساعدة على خفض مستويات السكّر في الدم. تؤكَل فصوص الثوم المَسْحونة لمعالجة الاضطرابات الهضمية الحادة والأخماج.



العصير: يشرَب العصير لمعالجة الاضطرابات الهضمية والإخماج أو لمحاربة التصلّب العصيدي atherosclerosis.



النقع: تنقَع 3 إلى 4 فصوص من الثوم في بعض الماء أو الحليب لليلة كاملة، ثم يشرَب السائل في صباح اليوم التالي لطرد الطفيليات المعوية.



البرشامات: يمكن تحضير مسحوق الثوم في شكل برشامات تكون بديلًا «للكريات» التجارية. وقد بيَّنَت الاختبارات السريرية أن استعمال برشام يحتوي على 2 غ يوميًا قد يحول دون حدوث نوبات قلبية أخرى لدى الأشخاص الذين سبق وتعرّضوا لنوبة واحدة. إن تناول البرشامات يوميًا يمكن أن يساعد في محاربة الأخماج، بما فيها السُّلاق.

الكريات: تستعمَل كبديل للبرشامات. كلّما كانت الكريات خفيفة الرائحة خفت فعاليتها.

المحاذير
- الثوم حام جدًا ويمكن أن يهيّج المعدة.
- إن الكميات المستعملة في الطبخ غير مؤذية عمومًا، ولكن يجب أن لا يؤخذ الثوم بجرعات علاجية أثناء فترتَي الحمل والإرضاع؛ قد يسبب مشاكل هضمية مثل الحرقة، كما يمكنُ أن يكْرَهَ الأطفال طعمه في حليب الأم.
- تفرَز المركّبات العطرية القوية للثوم من طريق الرئتين والجلد؛ أن أكل البقدونس الطازج قد يساعد على التخلّص من رائحته.

ألْوة؛ صَبْر

Aloe vera
Aloe
Aloès officinal



«للنبتة استعمالات كثيرة، ولكن أهمها إرخاء الإمعاء، إذ انها المسهّل الوحيد تقريبًا الذي يعمل في الوقت عينه كمقوٍ للمعدة...».
بلينيوس، 77 ميلادية.

يعود أصل نبتة الألْوة إلى أفريقيا المدارية، حيث تستعمَل أنواع قريبة لها ترياقًا لمعالجة الجروح التي تسببها السهام المسمومة. عرفها الإغريق والرومان، واستعملوا الهُلامة المستخرجة منها لمداواة الجروح؛ ومن نصائح بلينيوس الكثيرة فرك ورقها على «الأعضاء التناسلية الذكرية المتقرّحة». كانت الألْوة أحد المسهّلات المفضّلة في القرون الوسطى. أما في الصين، فقد نشأت استعمالات مماثلة لتلك المعتمدة في الغرب، رغم أن الصينيين لا يستعملون إلّا الهلامة؛ وفي الهند، تُولَى أهمية كبرى للهلامة كمقوٍ منعش. بلغت الألوة جزر الهند الغربية في القرن السادس عشر وتزرع اليوم على نطاق واسع فيها.

صفاتها
الأوراق: مرّة، حارّة، رطبة.
الهُلامة: مالحة، مرّة، باردة، رطبة.
مكوّناتها
لوكوزيدات الإنتراكينون، راتِنجات resins، عديدات السكّريد، ستِرولات، جيلولينات، كرومونات.
عملها
مسهِّلة، تساعد على تدفّق الصفراء، تشفي الجروح، عقّار مقوٍّ، مطرِّية، مضادة للفطريّات، توقف النزف، مركِّنة sedative، طاردة للديدان.

الأجزاء المستعملة

الأوراق

تعمل الأوراق عمل مسهِّل قوي وبالتالي فهي مفيدة في علاج الإمساك المزمن والمستعصي. تنشّط تدفق الصفراء وعملية الهضم ويمكن أن تكون نافعة في حالات فقدان الشهية. كانت تستعمَل في الماضي خلاصاتٌ من الأوراق توضَع على أصابع الأولاد للحؤول دون قضمهم لأظافرهم. في المناخات المعتدلة، يمكن زرع الألْوة كنبتة منزليّة.

ورقة غضة

مسحوق الورق

برشامات

الهلامة

تعتبَر الهلامة اللَّثِّية (المخاطية) الغليظة القوام دواء مثاليًا للاستعمال المنزلي إذ تستخدَم في الإسعاف الأوّلي للحروق والجروح وحروق الشمس. وهي مفيدة أيضًا لأية حالة من حالات جفاف الجلد، خاصةً الإكزيمة التي تنتشر حول العينين وجلد الوجه الحسّاس، كما يمكن استعمالها لمعالجة الأخماج الفطريّة مثل السُّعفة ringworm. في الطب الأيورفيدي، تعتبرَ الهُلامة مقوِّيًا هامًا لمعالجة زيادة الـ «بيتّا» (النار).

الهُلامة

المرهم

تستعمَل الهُلامة عادةً طازجة؛ ويمكن تحويلها إلى مرهم للاستعمال الطويل الأمد.

التطبيقات

الهُلامة

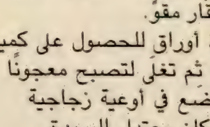
الطازجة: توضَع الورقة المقطوعة مباشرةً على الحروق والجروح والجلد الجاف والأخماج الفطرية ولسعات الحشرات. تذوَّب ملعقتان صغيرتان كحد أقصى في كوب من الماء أو عصير فاكهة ويؤخَذ الشراب ثلاث مرات في اليوم كعقّار مقوٍ.



المرهم: تقطع عدة أوراق للحصول على كمية كبيرة من الهلامة، ثم تغلى لتصبح معجونًا شديدًا مختّرًا. توضَع في أوعية زجاجية مقفلة وتحفَظ في مكان معتدل البرودة لتستعمل في ما بعد كما الأوراق الغضّة.



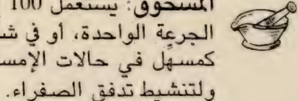
المقوّي المخمَّر: تعرَف هلامة الألْوة المخمَّرة مع العسل والتوابل تحت اسم كوماريا‌سافا في الهند، وتستعمَل كمقوٍ في حالات فقر الدم والضعف في الوظيفة الهَضمية واضطرابات الكبد.



الاستنشاق: تستعمَل الهلامة كنَشوق بخاري في حالات احتقان القصبات.

الأوراق

الصبغة: يستعمَل 1 إلى 3 مل من الصبغة في الجرعة الواحدة لفتح الشهية أو لمعالجة الإمساك. طعم الصبغة كريه.



المسحوق: يستعمَل 100 إلى 500 مغ في الجرعة الواحدة، أو في شكل برشامات، كمسهِّل في حالات الإمساك المستعصية ولتنشيط تدفق الصفراء.

المحاذير

- يجب تجنّب استعمال الألْوة أثناء الحمل لأن غلوكوزيدات الانتراكينون مسهِّلة قوية.
- قد يؤدي استعمال جرعات كبيرة من الأوراق إلى القُياء.

خَطْمي مَخْزَني؛ غسول خَطْمي؛ *Althaea officinalis*
خُبَّيْزَة مَخْزَنِيَّة **Marshmallow; White mallow**
Guimauve officinale; Althée officinale

صفاته
معتدل البرودة، رطب، حلو.
مكوّناته
الأزهار: لثًا (مخاط) فلافونيات.
الأوراق: لثًا، فلافونيات، كومارين، حمض الساليسيليك وحموض فينولية أخرى.
الجذر: لثًا، عديدات السكّريد، اسباراجين، حموض التنّيك.
عمله
الأزهار: مقشِّعة، مدرّة للبول، مطرّية.
الجذر: مطرّ، مقشّع، مدر للبول، شاف للجروح.

استمد هذا النبات اسمه العلمي من الكلمة اليونانية، *altho*، (وتعني «يشفي»)، وقد شاع استعماله منذ عهود مصر القديمة. الجذر، الغني بالسكريّات، لثَئي (مخاطي) جدًا ومطرٌ للأنسجة. أما الأوراق فليست لثَئية بقدر الجذر، وتستعمَل مقشِّعًا وكدواء مسكِّن وملطِّف للجهاز البولي. وقد استعملَت الجذور والأوراق على حد سواء كنوع من الخضَر. تتمتّع جميع أعضاء الفصيلة الخبَّازية بخاصيات مماثلة، وقد استعملت أحيانًا بعض ضروبها، مثل الخطمي الوردي والخبيزة الشائعة، لغايات طبية أيضًا.



«من يشرب يوميًا نصف كوب من عصير اي من أنواعه، يكتسب مناعة ضد جميع الأمراض».
بلينيوس، 77 ميلادية.

الأجزاء المستعملة



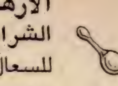
الأزهار
مع أنها نادرة تجاريًا، إلا أنه بالإمكان جمع الأزهار من النباتات المزروعة في المنزل. وهي تستعمَل في المقام الأول لتحضير الأشربة المقشعة المعالجة للسّعال. يمكن استعمال أزهار الخطمي الوردي كبديل عن الخطمي المخزني.

الأوراق
تستعمَل في الدرجة الأولى لتسكين ومعالجة الاضطرابات القصبية والبولية، بما فيها حالات التهاب القصبات والسعال المهيّج والتهاب المثانة. تجمَع الأوراق بعد فترة الإزهار في أواخر الصيف.

الجذر
يستعمَل الجذر خارجيًا لمعالجة الجروح والحروق والحبّات وتقرّح الجلد. اما داخليًا فيستعمَل لالتهابات الأغشية المخاطية: التهاب المعدة، التهاب المريء، التهاب الأمعاء، التقرّح الهضمي، وأيضًا لتسكين وتخفيف ألم الفتق الفرجوي وللالتهابات البولية مثل التهاب المثانة. تجمَع الجذور في الخريف أو الشتاء.

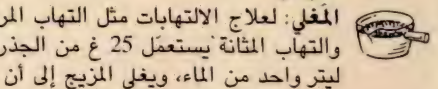
التطبيقات

الأزهار
الشراب: يستَعمل الشراب مقشِّعًا للسعال.

الأوراق

النقيع: يستعمَل للاضطرابات القَصَبية والبولية.

الجذر
المَغْلي: لعلاج الالتهابات مثل التهاب المريء والتهاب المثانة يستعمَل 25 غ من الجذر في ليتر واحد من الماء، ويغلى المزيج إلى أن يصبح 750 مل تقريبًا. قد يحتاج هذا السائل إلى تخفيفه بالماء في وقت لاحق.

الصبغة: تستعمَل لالتهابات الأغشية المخاطية في الجهازين الهضمي والبولي.
الكِمادة: يستعمَل الجذر أو معجون مؤلف من مسحوق الجذر الممزوج بالماء لمعالجة الالتهابات والقرحات الجلدية.
المرهم: لمعالجة الجروح وتقرّح الجلد أو للمساعدة على نزع الشظايا، يذوَّب معًا 50 غ من اللانولين اللامائي و 50 غ من شمع العسل و 300 غ من البارافين الطري، ثم يُسخَّن 100 غ من مسحوق جذر الخطمي المخزني ويسخَّن الخليط لمدة ساعة واحدة فوق مغطس ماء. بعد أن يبرد قليلًا، يمزَج فيه 100 غ من مسحوق لحاء البُوقيصا الغبراء.



المحاذير
- عند استعمال الصبغة لمعالجة الاضطرابات الهضمية أو البولية، تستعمَل طريقة الماء الساخن (راجع ص 125) للتخفيف من الكحول.

■ حشيشة المَلاك

■ *Angelica spp.*

■ Angelica; Archangel

■ Angélique; Herbe aux anges

صفاتها

حلوة، حرّيفة، دافئة، مجفّفة عمومًا.

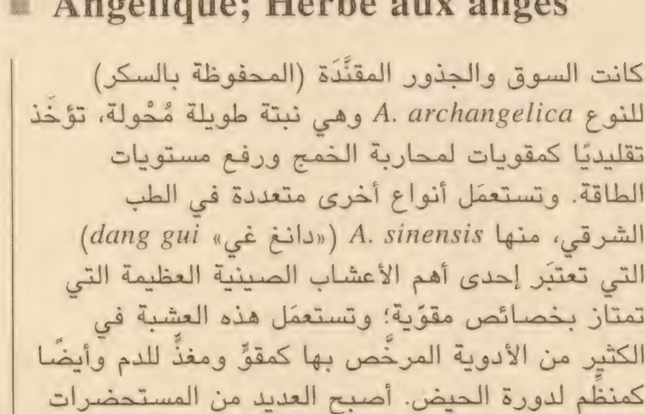
مكوّناتها

زيت طيّار، ايريدويدات مرّة، راتنج، كومارينات، حمض الفالريانيك، حموض التنّيك، برغابتن؛ فيتامينات A و B في الأنواع الصينية.

عملها

A. archangelica: طاردة للريح، مضادة للتشنّج، تساعد على التعرّق، مضادة موضعية للالتهاب، مقشعة، مدرّة للبول، مقوّية للجهاز الهضمي. مضادة للرّثْيَة (الروماتيزم)، منشطة ومنبهة للرحم.

A. sinensis: مقوية للدم، منشطة للدورة الدموية، مليّنة.



كانت السوق والجذور المقنّدَة (المحفوظة بالسكر) للنوع *A. archangelica* وهي نبتة طويلة مُحْولة، تؤخَذ تقليديًا كمقويات لمحاربة الخمج ورفع مستويات الطاقة. وتستعمَل أنواع أخرى متعددة في الطب الشرقي، منها *A. sinensis* («دانغ غي» *dang gui*) التي تعتبَر إحدى أهم الأعشاب الصينية العظيمة التي تمتاز بخصائص مقوّية؛ وتستعمَل هذه العشبة في الكثير من الأدوية المرخّص بها كمقوٍّ ومغذٍّ للدم وأيضًا كمنظم لدورة الحيض. أصبح العديد من المستحضرات المرتكزة على عشبة «دانغ غي»، متوفرًا اليوم في الغرب.



«يسكِّن الماء المقطَّر من الجذر جميع الآلام والأوجاع التي يسببها البرد والريح...».
نيقولاس كلبير، 1653.

الأجزاء المستعملة



الأوراق
A. archangelica

تستعمَل الأوراق في الدرجة الأولى لحالات عسر الهضم ولمشاكل القصبات الهوائية، وهي تعتبَر عادة أقل تسخينًا من الجذر والطف منه. تجمَع الأوراق في فصل الصيف.

الجذر
A. sinensis

يعتبَر الجذر، «دانغ غي»، نافعًا جدًا لمعالجة فقر الدم وآلام الحيض، أو كمقوٍّ عام بعد الولادة. ينظف الكبد من المواد الراكدة ويعالج الإمساك، خصوصًا لدى المسنّين.



الجذر
A. archangelica

يستعمَل للمشاكل الهضمية والقصبية، لفتح الشهية وتنشيط عمل الكبد، للتخفيف من آلام الرَّثْيَة (الروماتزم) والتهاب المفاصل، ولإحداث التعرّق عند الإصابة بالنوافض والنزلة الوافدة. وقد استعمِل الجذر، في حالات الولادة المطوّلة أو احتباس المشيمة. تجمَع الجذور في خريف السنة الأولى.



التطبيقات

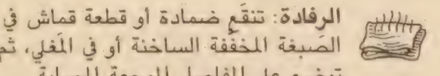
الأوراق
A. archangelica



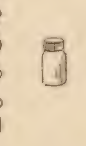
النقيع: يؤخَذ بالجرعات المعيارية لمعالجة عسر الهضم.

الصبغة: تؤخَذ حتى 3 مل، ثلاث مرات في اليوم، لحالات التهاب القصبات وانتفاخ البطن.

الرهيم (كريم): يستعمَل للتهيّجات الجلدية.

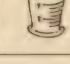


الرفادة: تنقَع ضمادة أو قطعة قماش في الصبغة المخففة الساخنة أو في المَغلي، ثم توضَع على المفاصل الموجعة المصابة بالرَّثْيَة (الروماتـزم) أو بالتهاب المفاصل.



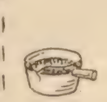
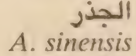
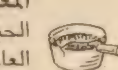
زيت التدليك: تخفف حتى 10 نقاط من زيت حشيشة الملاك العطري في 25 مل من زيت اللوز أو زيت عبّاد الشمس، ويستعمَل الزيت لمعالجة آلام التهاب المفاصل.

الجذر
A. archangelica



الصبغة: تؤخَذ لمعالجة البلغم والسعال الصدري والاضطرابات الهضمية، أو كمنشّط لعمل الكبد.

الجذر
A. sinensis

المَغْلي: يوصَف لفقر الدم وعدم انتظام الحيض وأوجاعه وركود الكبد وللضعف العام الذي يلي الولادة.

المحاذير

- من الضروري تجنّب تناول جرعات منتظمة أو كبيرة من حشيشة الملاك أثناء الحمل، وأيضا لدى المصابين بالسكري، نظرًا لاحتوائها على السكّر.
- حشيشة الملاك حامية، لذلك يمنَع استعمالها في الحالات «الحارّة».
- قد يزيد زيتُها من التحسّس الضوئي، لذلك يجب تفادي التعرّض الزائد للشمس أثناء استعمال حشيشة الملاك خارجيًا.

■ كَرَفْس ■ *Apium graveolens*

■ Celery; Marsh parsley; Smallage

■ Céleri; Ache des marais; Ache douce



«هذا النبات هو إحدى الأعشاب التي تؤكل في الربيع، لتحلية الدم وتنقيته». نيقولاس كلبير، 1653.

بالإضافة إلى كونه نوعًا مألوفًا وشائعًا من الخضر، فإن الكَرَفس أيضًا عشبة طبية مهمة. في الطب الشرقي، يصنّف الكَرَفس كمرّ وحلو، مما يجعله رطبًا ومنعشًا، وبالتالي مفيدًا لموازنة ألوان الطعام الحارة، الغنية بالتوابل. يعتبَر النبات بكامل أجزائه منشطًا لطيفًا، ومغذيًا، ومُصحّا في حالات الضعف والوهن. في الماضي، كان الكَرَفس يزرَع كخضار للشتاء وأوائل الربيع؛ ونظرًا لخاصياته المضادة للسموم استعمِل كمقوٍّ ومنظف بعد ركود الشتاء. تستعمَل الخلاصة النافعة المستخرجة من البذور على نطاق واسع في فرنسا للتفريج عن احتباس البول.

صفاته
قليل البرودة، رطب، مرّ - حلو.

مكوّناته
زيت طيار، غلوكوزيدات، فورانوكومارينات، فلافونيّات.

عمله
مضاد للرثّية (الروماتيزم)، مركّن، مطهِّر بولي، يزيد من افراغات حمض اليوريك، طارد للريح، يخفض ضغط الدم، له بعض النشاط المضاد للفطريات.

الأجزاء المستعملة

البذور

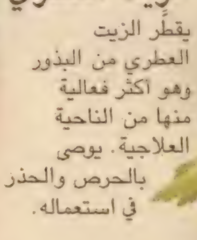
تستعمَل في الدرجة الأولى كمدر للبول وتساعد على تنظيف الجسم من الذيفان toxin، لذلك فهي مفيدة جدًا لمعالجة النقرس gout؛ وهو مرض يسبب تجمّع بلورات حمض اليوريك في المفاصل، وأيضًا في حالات التهاب المفاصل. والبذور مرّة قليلًا، الأمر الذي يجعل منها منشطًا هضميًا لطيفًا. تجمَع البذور بعد أن يزهر النبات في سنته الثانية.



بذور

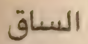
الزيت العطري

يقطَّر الزيت العطري من البذور وهو أكثر فعالية منها من الناحية العلاجية. يوصى بالحرص والحذر في استعماله.



الساق

للساق الخاصيّات الطبية عينها التي تتمتع بها أجزاء النبات الأخرى ولكن بدرجة أقل. يساعد أكل السوق الغضة الطازجة على تنشيط عملية درّ الحليب بعد الولادة. مع أن الكَرَفس البري أكثر فعالية، إلا أنه يمكن استعمال ضروبه المزروعة للتجارة.



الجذر

الجذر نادر الاستعمال اليوم، وهو مدرّ فعّال للبول استعمل لمعالجة الحصى والرمل في الجهاز البولي. وهو يعمل أيضًا كعقّار هضمي مرّ وكمنشط للكبد.



صبغة

ساق

التطبيقات

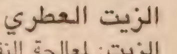
البذور

النقيع: لمعالجة التهاب المفاصل الرّثياني والنقرس. تمزَج ملعقتان صغيرتان من بذور الكَرَفس مع ملعقة صغيرة من خشب الأنبياء *lignum vitae* ثم تضاف منه ½ ملعقة صغيرة إلى كوب من الماء المغلي.

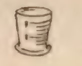
الزيت العطري

الزيت: لمعالجة النقرس الموجع في القدم أو أصابع القدم: تضاف 15 نقطة من الزيت إلى طاس من الماء الفاتر.

زيت التدليك: تخفَّف 5 إلى 10 نقاط من زيت الكرفس في 20 مل من زيت اللوز أو زيت عبّاد الشمس، ثم يستعمَل المزيج.



الجذر



الصبغة: في الماضي، استعملَت الصبغة في الدرجة الأولى كمدرّ للبول في حالات فرط ضغط الدم والاضطرابات البولية، ودخلت في تركيب أدوية التهاب المفاصل كما استخدِمت كمنشط لعمل الكلية ومنظف للجسم.

النبتة بكاملها

العصير: تميَّع النبتة الطازجة بكاملها (البذور، الجذر، السوق والأوراق) ويشرَب العصير لمعالجة التهابات المفاصل والمسالك البولية، مثل التهاب المفاصل الرّثياني والتهاب المثانة والتهاب الإحليل وحالات الضعف العام والإنهاك العصبي.

المحاذير

- قد يزيد البرغابتن الموجود في البذور من الحساسية الضوئية، لذلك يجب عدم استعمال الزيت العطري خارجيًا عند التعرض لأشعة الشمس الساطعة.
- ينصَح بتجنّب استعمال الزيت وجرعات كبيرة من الجذور أثناء الحَمْل، لأنها تعمل كمنشط رحمي.
- يوصى بعدم شراء البذور المخصّصة للزراعة لأنها غالبًا ما تكون معالَجة بمبيدات الفطر.

أَرْقِطيون

Arctium Lappa

Burdock

Bardane

صفاته

الجذر/ الأوراق: معتدل البرودة، مجفِّف، مرّ؛ في الجذر بعض الحلاوة.

البذور: باردة، حرّيفة، مرّة.

مكوّناته

الجذر/ الأوراق: غلوكوزيدات، فلافونيات؛ حموض التنّيك، زيت طيّار، متعددات الاسيتيلين، راتنج، لثًا (لعاب)، اينولين، قلوانيات، زيت عطري.

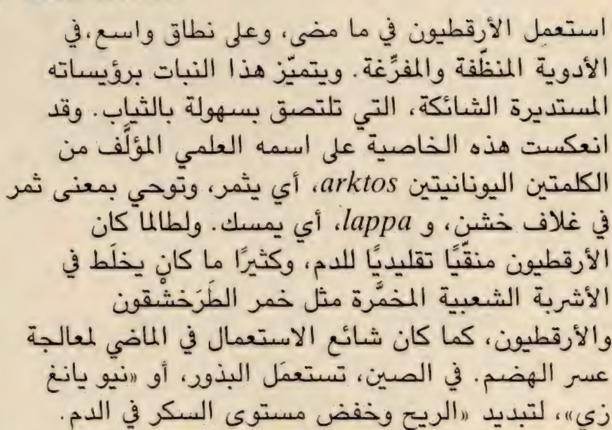
البذور: حموض دهنيّة ضرورية، فيتامين A و B_2.

عمله

الجذر: مغيِّر، مليِّن، مدرّ للبول، يساعد على التعرّق، مضاد للرّثية، مضاد حيوي.

الأوراق: مليّنة لطيفة، مدرّة للبول.

البذور: مانعة للحمّى، مضادة للالتهاب والجراثيم، تخفّض مستوى السكر في الدم.



استعمِل الأرقطيون في ما مضى، وعلى نطاق واسع، في الأدوية المنظِّفة والمفرِّغة. ويتميّز هذا النبات برؤيساته المستديرة الشائكة، التي تلتصق بسهولة بالثياب. وقد انعكست هذه الخاصية على اسمه العلمي المؤلَّف من الكلمتين اليونانيتين *arktos*، أي يثمر، وتوحي بمعنى ثمر في غلاف خشن، و *lappa*، أي يمسك. ولطالما كان الأرقطيون منقيًا تقليديًا للدم، وكثيرًا ما كان يخلَط في الأشربة الشعبية المخمَّرة مثل خمر الطَرَخشقون والأرقطيون، كما كان شائع الاستعمال في الماضي لمعالجة عسر الهضم. في الصين، تستعمَل البذور، أو «نيو يانغ زي»، لتبديد «الريح وخفض مستوى السكر في الدم.



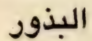
«ما هي إلّا أشواك، يا ابن العم، ترمى عليك في عبث ولهو أيام العطلة».
من مسرحية «كما تريد» لـ وليام شكسبير، 1599.

الأجزاء المستعملة

الجذر

يستعمل اليابانيون جذر الأرقطيون، كصنف من الخُضَر. ويعتبر العشابون الغربيون أن الجذر هو أهم أجزاء النبتة، فيستعملونه كدواء منظِّف مفرِّغ طارح في الحالات حيث يسبب تراكم الذيفان مشاكل جلدية أو كسل في الجهاز الهضمي أو آلام متأتية من التهاب المفاصل. ويستعمَل أيضًا خارجيًا للقروح والأخماج الجلدية. تجمَع الجذور في الخريف.





جذر مجفف

البذور

استعمل اتباع المدرسة الانتقائية الأميركيون (راجع ص 21) البذور لمعالجة الأمراض الجلدية وكمدرّ للبول. في الصين، يعتقَد أن البذور مناسبة لحالات الزكام المصحوبة بالتهاب في الحلق وبسعال غير منتج للمادة المخاطية. تجمَع البذور عند نضوجها في أواخر الصيف.



نيو بانغ زي



ورقة غضة

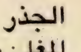
ورقة مجففة

الأوراق

يمكن استعمال أوراق النبتة الكبيرة بطريقة مماثلة لاستعمال الجذر مع أنها تكون عادةً أقل فعالية منه. والأوراق نافعة جدًا لمشاكل المعدة بما فيها عسر الهضم والضعف الهضمي العام. تجمَع الأوراق قبل الإزهار أو خلاله.

التطبيقات

الجذر



المغلي: يستعمَل للاضطرابات الجلدية، خاصة الحبوب المستديمة والقرحات والأكزيمة الجافة الطارحة للقشرة.

الصبغة: تستعمَل في خليط مع صبغات أعشاب أخرى معالِجة لالتهاب المفاصل ومشاكل الجهاز الهضمي، مثل الحماض الجعْد، وذلك لإزالة السمّية من الجسم وتنشيط عملية الهضم؛ وتستعمل أيضًا للحصى والرمل في الجهاز البولي.

الكمادة: توضع على قرحات الجلد والساق.

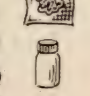


الغسول: يستعمَل المغلي لمعالجة العدّ (حب الشباب) والأخماج الجلدية الفطرية مثل فطار القدم (قدم الرياضي) والسُعفة.

الأوراق



النقيع: يستعمَل لعسر الهضم وكمنشط هضمي لطيف.

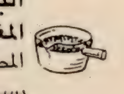


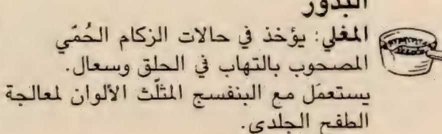
الكمادة: توضَع على الكدمات والالتهابات الجلدية، بما فيها العدّ (حب الشباب).

النقيع الزيتي: يتم تحضير هذا النقيع وفقًا لطريقة النقع الساخن (راجع ص 122) ويستعمَل للقرحات الدواليّة.

البذور







المغلي: يؤخذ في حالات الزكام الحُمّي المصحوب بالتهاب في الحلق وسعال. يستعمَل مع البنفسج المثلّث الألوان لمعالجة الطفح الجلدي.

أَفْسَنْتين؛ دَمْسيسة؛ شُوَيلاء
Artemisia absinthium & A. vulgaris
Wormwood; Absinth; Mugwort;
Absinthe; Herbe aux vers; Herbe sainte

صفاتها

مرّة، حرّيفة، مجفِّفة، باردة إلى حد بعيد.

مكوّناتها

زيت طيّار (يشتمل على تربين أحادي ونصف ولاكتونات وتوجون (عَفْصين))، عنصر مرّ، فلافونيّات، حموض التنّيك، السليكا، مضادات حيوية متعددة الأسيتيلين، إينولين، هيدروكسيل الكومارين.

عملها

A. absinthium: هذا النوع مقوٍّ مرّ للجهاز الهضمي، منبّه ومنشط للرحم، طارد للديدان، مضاد حيوي (صادّة)، منبّه ومنشط للصفراء، طارد للريح، مطهِّر.
A. vulgaris : هذا النوع مقوٍّ مرّ للجهاز الهضمي، منبّه منشط للرحم، منبّه للأعصاب، منظِّم للحيض، مضاد للرثْيَة .

في الشرق كما في الغرب، تعطى أهمية طبية كبيرة لهاتين العشبتين النسيبتين. وقد أدرج الأنكلوسكون حبق الراعي في قائمة «الأعشاب المقدسة التسع» التي وهبها الإله وُودِن Woden للعالم. ويبدو أيضًا أن الرومان قد زرعوا هذه النبتة على جوانب الطرقات ووضعوا عساليجها في صنادلهم لتقيهم وجع القدمين أثناء السفر الطويل. تعَدّ كلا العشبتين عقّارًا هضميًا مرًّا، ويحتوي العديد من المشروبات المشهيّة المرّة مثل الفيرموت على الأفسنتين بوصفها منشطًا ومنبِّهًا للجهاز الهضمي. وكما يدل اسمها الإنكليزي، تستعمَل أيضًا الأفسنتين لطرد الديدان.



«... هي أقدم الأعشاب وأنفعها للسم وطرد الأشياء الفاسدة، وهي قوية جبارة ضد الأشياء الكريهة...».
اللاكنونغا القرن التاسع.

الأجزاء المستعملة



الأجزاء الهوائية
A. Absinthium

تطرد الأجزاء الهوائية الديدان المعوية وتفتح الشهية وتنشط الكبد والرحم، لذلك كانت تستعمَل تقليديًا أثناء الولادة. تحتوي هذه الأجزاء على مادة التوجون التي يمكن أن تتسبب بالإدمان، الأمر الذي أعطى مشروب الإفْسنت سمعته الرديئة. تجمَع هذه الأجزاء أثناء فترة الإزهار في أواخر فصل الصيف.

الأجزاء الهوائية
A. vulgaris

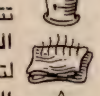
تعمل الأجزاء الهوائية عمل منبّه ومنشط للأعصاب ومنظّم للحيض، مما يجعلها مفيدة في معالجة مشاكل الإياس والحيض. وبوصفها عقّارًا هضميًا مرًّا يمكن أيضًا استعمالها لمعالجة النوافض والحمّى. في الشرق تحرَق قضبان مصنوعة من النبتة المجففة («اي بي» "aiye") عند أطراف إبر الوخز وذلك لطرد البرودة والرطوبة. تجمَع هذه الأجزاء أثناء فترة الإزهار في أواخر الصيف.

التطبيقات

الأجزاء الهوائية
A. absinthium

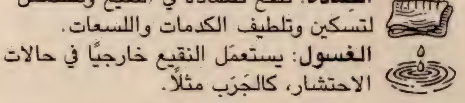
النقيع: يؤخذ نقيع خفيف (5-10 غ من العشبة في 500 مل ماء) لمعالجة الكسل في عملية الهضم والشهية الضعيفة والتهاب المعدة. يوصف النقيع في حالات اليرقان والتهاب الكبد ولطرد الديدان المعوية.

الصبغة: تستعمَل كما النقيع، على أنْ لا تتجاوز الجرعة 3 مل في اليوم.



الكِمادة: تنقَع ضمادة في النقيع وتستعمَل لتسكين وتلطيف الكدمات واللسعات.

الغسول: يستعمَل النقيع خارجيًا في حالات الاحتشار، كالجَرَب مثلاً.



الأجزاء الهوائية
A. vulgaris

النقيع: يؤخذ لعلاج متلازمة الإياس (انقطاع الحيض) أو يستعمَل كعقّار مرّ لتبريد القناة الهضمية في نطاق تدبير الحمى.

المَغلي: يمزَج 5 غ من المغلي مع نفس الكمية من الزنجبيل الجاف لتحضير شراب يساعد على التخفيف من آلام الحيض.

الصبغة: تؤخذ لآلام الحيض والحيض الضئيل والنزف المطوّل. تستعمَل كمنبّه ومنشط في حالات ركود الكبد وكسل عملية الهضم. تستعمَل أثناء الوضع لحالات الولادة المطوَّلة واحتباس المشيمة placenta.

المحاذير

- يوصى بتجنّب استعمال العشبتين أثناء فترة الحمل (لأنهما منشطتان للرحم وقد تتسببان بشذوذات جنينية) وفي حالة الإرضاع من الثدي (قد تنتقل مادة التوجون إلى الطفل في حليب الأم).
- في حال استعمال صبغة أي من العشبتين لمعالجة اضطرابات الكبد والجهاز الهضمي، تستعمَل طريقة الماء الساخن (راجع ص 125) للتخفيف من الكحول.

■ شُوفَان

■ *Avena sativa*

■ **Oats**

■ **Avoine cultivé**

صفاته

دافء، رطب، حلو

مكوّناته

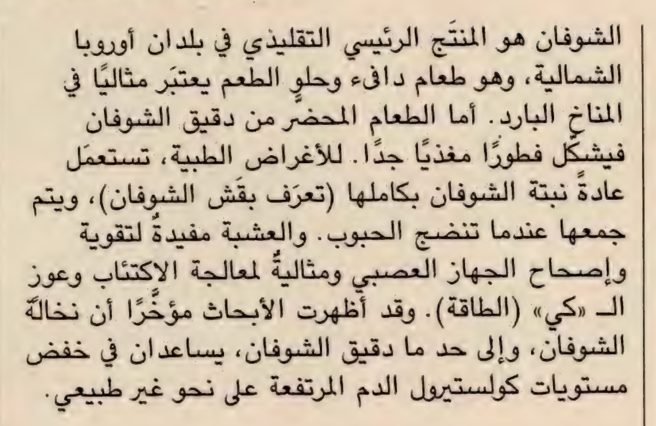
صابونينات، فلافونيّات، العديد من المعادن، قِلوانيّات، مركّبات ستيرويديّة، فيتامينات B_1، B_2، D، E كاروتين، بروتين القمح (غُلوتِن)، نشاء، دهن.

عمله

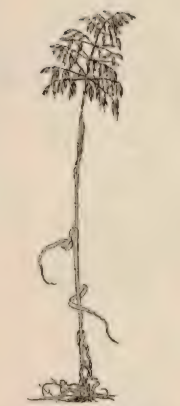
قش الشوفان: مضاد للإكتئاب، مقوٍّ ومُصِحّ للجهاز العصبي، يساعد على التعرّق.

الحبوب: مضادة للإكتئاب، مقوّية ومصحّة للجهاز العصبي، مغذّية.

نخالة الشوفان: مضادة للخُثار، تخفّض مستويات الكولستيرول في الدم.



الشوفان هو المنتَج الرئيسي التقليدي في بلدان أوروبا الشمالية، وهو طعام دافء وحلوٍ الطعم يعتبَر مثاليًا في المناخ البارد. أما الطعام المحضر من دقيق الشوفان فيشكّل فطورًا مغذيًا جدًا. للأغراض الطبية، تستعمَل عادةً نبتة الشوفان بكاملها (تعرَف بقَش الشوفان)، ويتم جمعها عندما تنضج الحبوب. والعشبة مفيدةٌ لتقوية وإصحاح الجهاز العصبي ومثاليةٌ لمعالجة الاكتئاب وعوز الـ «كي» (الطاقة). وقد أظهرت الأبحاث مؤخَّرًا أن نخالةَ الشوفان، وإلى حد ما دقيق الشوفان، يساعدان في خفض مستويات كولستيرول الدم المرتفعة على نحو غير طبيعي.



«إن تناول الشوفان هو بمثابة إصلاح كامل للجسم من الداخل إلى الخارج». بيتر هولمز، 1989.

الأجزاء المستعملة

الحبوب

للبزور خاصيّات شبيهة جدًا بميزات النبتة الكاملة وتستعمَل للحالات عينها. تجمَع أواخر الصيف ويتم طحنها لإنتاج نخالة الشوفان ودقيق الشوفان.

حبوب



نخالة الشوفان تنتج من عُصافة الحبوب الخشنة؛ وهي مفيدة بشكل خاص في تخفيض مستوى كولستيرول الدم.



دقيق الشوفان، وهو عبارة عن الحبوب المطحونة، يتميّز بمحتوى عالٍ من السليكا ويساعد في معالجة المشاكل الجلدية عند استعماله خارجيًا.

نصح الدكتور باخ بتناول الدواء المصنوع من زهرة الشوفان البري لحالات الشعور بالشك والإستياء وعدم الرضا.

قش الشوفان

يعتبَر قش الشوفان مقوّيًا ممتازًا للجسم بكامله ويستعمَل لعلاج التعب الجسدي والعصبي، وهو مثالي لحالات الإكتئاب. كما يمكن أن يستعمَل للعوز الدَرَقي وعوز الاستروجين والأمراض المنكّسة مثل التصلّب المتعدد، وحالات الزكام خصوصًا إذا كانت من النوع الراجع (المعاود) والمستديم. يجمَع المحصول عندما تنضج الحبوب، ويتم تجفيف النبتة بكاملها ومن ثم فرمها.



شوفان غض

قش الشوفان

التطبيقات

قش الشوفان

خلاصة القش السائلة: تؤخذ جرعات من 2 - 3 مل لحالات الأرق والقلق والإكتئاب. (يمكن استعمال الصبغة على نحو مماثل). تعطي نتيجة جيّدة إذا ما خلطت مع نبتة رِعْي الحمام vervain. وتشكّل أيضا مادة مغذية تضاف إلى العلاج المتبع في حالات الرشح والنوافض (الارتجاف، «البردية») لتساعد على التعرّق.



المَغلي: يحضَّر من النبتة الكاملة المجفَّفة ويستعمَل لمعالجة العلل نفسها التي تداويها الخلاصة السائلة.

الغسول: يستعمَل مَغلي النبات كغسول لمعالجة مشاكل الجلد.

الحبوب



الكمادة: تستعمَل كمادة من دقيق الشوفان لمعالَجة مشاكل الجلد كالإكزيمة وتقرح الشفة (الحلأ البسيط) والحلأ النِطاقي.

المحاذير

● في حال استعماله من قبل أشخاص يعانون من تحسّس حيال الغلوتِن (كما في الجُواف)، يجب ترك مغلي النبات أو الصبغة يترسّبان جيدًا ومن ثم يعمَد إلى فصل الجزء الرائق من السائل والمخصَّص للاستعمال عن المواد الراسبة في القعر.

لِسانُ الثَّور؛ حِمْحِم

Borago officinalis

Borage; Tale-wort

Bourrache officinale

صفاته
بارد، رطب، حلو قليلاً

مكوّناته
الأوراق/ الأزهار: صابونينات، لثأ (مخاط) حموض التنّيك، فيتامين C، كلسيوم، بوتاسيوم.
البذور: حموض دهنية ضرورية، تشمل حمض اللينولئيك المقرون. وحمض غاما اللينولينيك.

عمله
الأوراق/ الأزهار: منشّطة للكظر، تعزز درّ الحليب، مدرّة للبول، طاردة للحمّى، مضادة للرّثْية (الروماتزم)، تساعد على التعرّق، مقشعة.
البذور: تعالج الإكزيمة، مضادة للرّثية، تداوي متلازمة الأمعاء الهيوجة، تنظّم الحيض.

في إحدى كتاباته العائدة إلى 1597، يستشهد العشّاب الكبير جون جيرارد بالتعبير القديم *ego borago gaudia semper ago* («أنا»، الحِمْحِم، أجلب دائمًا الشجاعة). وقد أعطت الأبحاث الحديثة نظرة جديدة إلى هذا القول، إذ أصبح من المعروف اليوم أن النبتة تنبّه وتنشط عمل الغدد الكظْرية، مما يعزز إفراز الأدرينالين، هرمون «العراك أو الفرار»، الذي يجهّز الجسم للعمل والتصرّف في المواقف الحرجة الضاغطة عصبيًا. وقد أضيفت أزهارها الزرقاء الجميلة إلى أنواع السَلَطة منذ عهد الملكة اليزابيث «لجعل المزاج بَهجًا»، وهي عادةٌ يمكن لطهاة العصر الحاضر أن يتبعوها.



«... معروف لفعاليته في إنعاش وتنشيط الممروق وتشجيع وإبهاج التلميذ المجتهد».
جون إفلين، 1699.

الأجزاء المستعملة



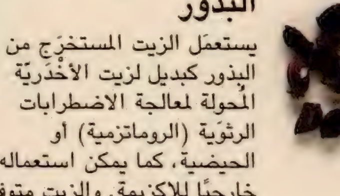
الأزهار
كانت الأزهار تستعمل تقليديًا لإدخال البهجة على النفس كما كانت تستعمَل في الأشربة المعالِجة للسعال.

الأوراق
يمكن استعمال الأوراق اللحيمة والغليظة إلى حد ما، كمقوٍّ للكظر في حالات الضغط والإجهاد (الكَرْب) أو لمقاومة التأثيرات التي تخلّفها المعالجة بالستيرويدات. يمكن استعمالها أيضًا لعلاج السعال الجاف ولإدرار الحليب؛ كما يمكن وصفها في المراحل الحميّة الأولى لذات الجنب أو الشاهوق. تجمَع الأوراق طوال موسم النمو.



عصير الأوراق مفيد في حالات الإكتئاب أو القلق أو الحزن؛ كما يشكّل دَهونًا ملطفًا للجلد الجاف الذي يثير الحكاك.

البذور
يستعمَل الزيت المستخرَج من البذور كبديل لزيت الأخذَريّة المحولة لمعالجة الاضطرابات الرثوية (الروماتزمية) أو الحيضية، كما يمكن استعماله خارجيًا للإكزيمة. والزيت متوفر أيضًا تجاريًا في شكل برشامات.



بذور



زيت البذور وبرشامات

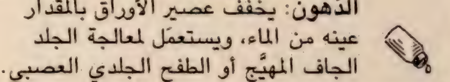
التطبيقات

الأوراق
النقيع: يؤخذ في المراحل المبكرة للاضطرابات الرئوية أو حالات الزكام الحُميّة. يمكن للأمهات المرضعات أن يمزجنه مع الشمار لدرّ الحليب.

الصبغة: يؤخذ منها 10 مل، ثلاث مرات في اليوم، كمقوٍّ بعد العلاج بالستروويدات ولمحاربة الضغط والإجهاد (الكرْب stress).

العصير: تعصَر الأوراق الطازجة وينزَع منها اللب ثم يؤخَذ 10 مل من العصير، ثلاث مرات في اليوم، لحالات الإكتئاب، والحزن.

الدَهون: يخفّف عصير الأوراق بالمقدار عينه من الماء، ويستعمَل لمعالجة الجلد الجاف المهيَّج أو الطفح الجلدي العصبي.

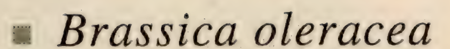


البذور
البرشامات: يؤخَذ يوميًا 500 مغ من الزيت بشكل برشامات، كعلاج إضافي (مكمِّل) للإكزيمة أو التهاب المفاصل الرثياني. والزيت مفيد أيضًا في بعض حالات عدم الانتظام الحيضي ولمعالجة متلازمة الأمعاء الهيوجة أو كدواء يستعمَل في الاسعافات الأولية الطارئة لحالات السُكّر المعوّق (يؤخذ منه غرام واحد).

الأزهار
الشراب: يؤخذ شراب محضَّر من النقيع كمقشع في حالات السعال. يمكن خلطها مع أزهار البوصير المخملي أو الخطمي.

المحاذير
- يحظر استعماله في استراليا ونيوزيلندا.

■ كُرُنْب؛ ملفوف



■ *Brassica oleracea*

■ **Cabbage**

■ **Chou**

صفاته

حلو قليلاً، مالح، مجفِّف، معتدل البرودة.

مكوّناته

معادن، فيتامينات A، B_1، B_2، C، حموض أمينية، دهون.

عمله

مضاد للالتهاب والجراثيم والرَثْيَة (الروماتِـزم)، يشفي الأنسجة الحية عن طريق مساعدة الخلايا على التكاثر، يخفف من احتقان الكبد.

زُرع الملفوف في الغرب منذ عام 400 ق. م. على أقرب تقدير، وهو نبات يمتاز بقيمة علاجية عالية. استعمِل منذ زمن دسقوريدس كعلاج للجهاز الهضمي ومشاكل الجلد والحمّى وكمقوٍّ للمفاصل؛ وكان الرومان يأكلون الملفوف النيء عند إفراطهم في تناول الخمر لتفادي الوقوع في السُّكر. وكان يحتفظ به لاستخدامه عند الاقتضاء في علاج جميع أنواع الأمراض العائلية.



«دواء الفقير...».
د. جان فالنيه، 1967.

الأجزاء المستعملة

ورقة حمراء غضّة

ورقة خضراء غضّة

عصير

عرق داخلي

كرنب سافوي

الأوراق

يمكن استعمال أوراق الملفوف خارجيًا، على الجروح والقرحات والالتهابات والمفاصل الملتهبة وللمشاكل الجلدية خاصةً العدّ (حب الشباب). في الطب الشعبي، استعملت الأوراق داخليًا لمعالجة جميع أنواع الأمراض تقريبًا، بما فيها الاضطرابات الهضمية والرئوية والشقيقة واحتباس السوائل وجميع أنواع الأوجاع والآلام. وقد أثبتت اختبارات سريرية أجريت حديثًا أن أوراق الملفوف فعّالة في علاج قرحات المعدة.

التطبيقات

الأوراق

الغضّـة: توضَع مباشرة على المفاصل المصابة بالالتهاب والوثء (التواء المفصل بشكل مفاجىء) وعلى القرحات الدواليّة والجروح. ينزَع أولاً الضلع المركزي من الورقة، ثم تضرَب الورقة برفق لتطريتها قليلاً وتربَط بعصابة على المكان المصاب. ينصح بوضع أوراق الملفوف المحضّرة في الصدرية لمعالجة التهاب الثدي أو احتقانه.

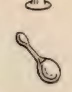


المغلي: لعلاج التهاب القولون، يغلَى 60 غ من الأوراق في 500 مل ماء لمدة ساعة واحدة ويشرَب منه نصف كوب لكل جرعة.

الدّهون: لمعالجة العُدّ (حب الشباب)، يمزَج 250 غ من الأوراق الطازجة مع 250 مل من المشتركة المقطرة Witch hazel وتخلط في الخلّاطة الكهربائية. يصفّى المزيج، وتضاف إليه نقطتان من زيت عصير الحامض: يستعمَل صباحًا ومساءً.



العصير: يوصَف للتقرّح المِعدي والعَفَجي (الاثني عشري).



الشراب: يؤخذ شراب محضّر من المَغلي بجرعات من 10 مل لعلاج السعال الصدري والربو والتهاب القصبات.

▪ آذَرْيُون الحدائق

▪ *Calendula officinalis*
▪ Pot Marigold
▪ Calendule officinale; Souci des jardins

صفاته
مرّ قليلاً، حرّيف، مجفِّف، منعش لطيف.

مكوّناته
صابونينات، فلافونيات، لثأ (مخاط، لعاب)، زيت عطري، عنصر مرورة، راتنج، مركّبات سترويدية.

عمله
قابض، مطهِّر، مضاد للفطريات والالتهاب، يعمل على التئام الجروح، منظِّم للحيض، مدرّ للصفراء.

الأزهار الذهبية اللون هي من النباتات المفضّلة لدى العشّابين. وينصَح كتاب الأعشاب الذي وضعه مَيسِر Macer في القرن الثاني عشر بالنظر فقط إلى النبتة لتحسين النظر والوصول إلى صفاء الذهن وإدخال البهجة والسرور إلى النفس. في زمن كَلبِبر، كان الآذريون يؤخذ لـ«تقوية القلب» وكان يعتبَر علاَجًا فعّالاً للجدري والحصبة. اما اليوم فيستعمل على نطاق واسع في الأدوية المِثْلية.



«يستعمله البعض لتغيير لون شعرهم إلى الأصفر.... كونهم غير راضين عن لونه...».
وليام تُرنر، 1551.

الأجزاء المستعملة

العشبة المجففة تجاريًا
تضم عادةً رؤيسات الآذريون الكاملة (الأطراف المزهرة)؛ ولكن التويجيات بمفردها أفضل للغايات الطبية.

رؤيسات الزهر الغضة

التويجيّات
تستعمَل التويجيات خارجيًا لمعالجة مجموعة كبيرة ومتنوّعة من الإصابات والالتهابات الجلدية، كما تستعمَل أيضًا لمعالجة الكثير من حالات أمراض النساء وحالات التسمّم والحمّى ولتحريك طاقات الكبد. تقطَف التويجيّات من أوائل الصيف حتى أواخر الخريف.

رهيم

الزيت العطري
يعتبَر الزيت العطري مضادًا فطريًا فعّالاً لحالات الخمج المهبلي الخميري، ويضاف أيضًا إلى الأدوية المعالجة للجلد. يتم إنتاجه تجاريًا في بعض الأحيان ولكن من الصعب إيجاده في السوق لذلك يمكن استعمال النقيع الزيتي المحضّر بطريقة النقع البارد (راجع ص 122) كبديل جيد له.

الأوراق
كانت تستعمَل في ما مضى لتحضير كِمادات للتورمات النقرسية الساخنة.

التطبيقات

التويجيّات

النقيع: يؤخذ لمشاكل الإياس (انقطاع الحيض) وآلام الدورة الشهرية والتهاب المعدة والمريء.

الصبغة: تؤخذ للمشاكل الناتجة عن كسل الكبد، بما فيها الكسل في عملية الهضم، وتستعمَل أيضًا للاضطرابات الحيضية، خاصة الدورات الشهرية غير المنتظمة أو المؤلمة.

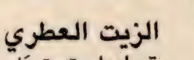
الرفادة: تنقَع ضمادة في نقيع النبات وتوضع على الجروح البطيئة الالتئام أو على القرحات الدوالية.

سائل للمضمضة: يستعمَل النقيع لمعالجة قرحات الفم وأمراض اللثة.



الرهيم (الكريم): يستعمَل لأية مشكلة تتصل بالالتهاب أو الجلد الجاف: الجروح، الإكزيمة الجافة، الحلمات المشقَّقة لدى الأمهات المرضعات، السَمْط وحروق الشمس.

النقيع الزيتي: يستعمل على الشرث والبواسير والشعريات المقطوعة.



الزيت العطري

تحاميل: تستعمَل حمولات مهبلية يحتوي كل منها على 5-6 نقاط من زيت الآذريون وزيت البلقاء المتعاقبة الورق مرّة إلى مرتين في اليوم، لعلاج الأخماج المهبلية الخميرية.

الزيت: يضاف 5 إلى 10 نقاط من الزيت إلى ماء الحمام لمعالجة القلق العصبي والإكتئاب.

المحاذير

● يجب عدم الخلط بين هذا النبات أو زيته العطري والمستحضرات المصنوعة من المخملية المنتشرة، *Tagetes patula (French marigold)*، وغيرها من المخمليات والأنواع النسيبة لها. وتستعمل هذه المستحضرات لمعالجة التأليل وإبادة الحشرات والتخلّص من الأعشاب الضارة.

شاي

Camellia sinensis
Tea
Thé

صفاته
الأخضر/ اولونغ: مرّ ـ حلو، مجفّف، منعش. **الأسود:** مرّ ـ حلو، مجفف، مدفىء.
مكوّناته
القلوانيات (وتشمل الكافئين (البنّين) والثيوبرومين)، حموض التنيك (متعددات الفينول)، كاتشينات، زيت طيّار، فلوريد (في بعض الضروب).
عمله
منبّه و منشّط، قابض، مضاد للمؤكسدات، مضاد للجراثيم، مدر للبول، بعض ضروبه تخفّض مستويات الكولستيرول في الدم؛ وقد أفيد عن خاصيات مضادة للأورام في الشاي الأخضر.

يعرَف الشاي في الصين تحت اسم *cha*، وقد أصبح شرابًا شائعًا ومألوفًا جدًا لدرجة أننا ننسى أنه أيضًا عشبة طبية فعّالة. يشرب الصينيون الشاي منذ حوالي 3000 ق. م. ويعتبرونه منبهًا ومنشطًا فعّالاً وقابضًا يعمل على تنظيف الجسم من البلغم ودواءً للجهاز الهضمي. تُحَضر أصناف الشاي الثلاثة ـ الأخضر والأسود وأولونغ oolong ـ من أوراق النوع النباتي عينه. وقد أظهرت الأبحاث التي أجريت في الشرق الأقصى أنه يبدو أن بعض أصناف الشاي الأخضر تقلل من خطر الإصابة بسرطان المعدة.



«من الأفضل لك أن تُحرَم من الطعام لثلاثة ايام من ان تحرَم من الشاي ليوم واحد».
مثل صيني قديم.

الأجزاء المستعملة

الشاي الأسود
يشرَب الشاي الأسود على نطاق واسع في أوروبا والهند وأميركا الشمالية، وهو غني بحموض التنّيك وقابض قوي، مما يجعله نافعًا إلى حد بعيد في حالات الإسهال.

شاي أولونغ
بعض أصنافه، مثل «بو إرَة» *Pu erh*، فعّالة بشكل خاص في تخفيض مستويات الكولستيرول بعد وجبة طعام غنية بالدهون. وقد أشارت الأبحاث اليابانية إلى أن شاي أولونغ يخفّض من ضغط الدم ويحدّ من خطر أمراض الشرايين.

الشاي الأخضر
نظرًا لِغناه بالفلوريد، يقلل الشاي الأخضر من خطر الإصابة بتنخّر الأسنان. وهو أيضًا نافع لمداواة لسعات الحشرات ولقطع النزف. وقد تبيّن أن هذا الشاي يحارب سرطان المعدة والجلد ويعزّز جهاز المناعة.

الأوراق
تحمَّص الأوراق اليافعة الغضّة وبراعمها النديّة على النار، ثم تلفّ أو تجفّف لتحضير الشاي الأخضر. تعرَّض الأوراق لأشعة الشمس حتى تذبل ثم تسخَّن قليلاً وتترك للتخمّر جزئيًا لصنع شاي أولونغ. أما الشاي الأسود فهو ضرب مخمَّر تمامًا.



شاي أسود



شاي أولونغ



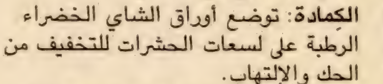
شاي أخضر



براعم ورق غض

ورقة غضة

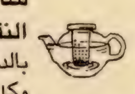
التطبيقات

الشاي الأخضر


النقيع: يشرَب بعد الطعام للمساعدة في حماية الأسنان من التنخّر.

الكمادة: توضع أوراق الشاي الخضراء الرطبة على لسعات الحشرات للتخفيف من الحك والإلتهاب.

الرفادة: تنقَع ضمادة في نقيع خفيف من الشاي الأخضر وتستعمَل في الإسعافات الأولية الطارئة لتخفيف النزف من الجروح والخدوش.

شاي أولونغ


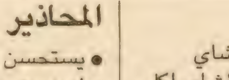
النقيع: يشرَب بعد وجبات الطعام الغنية بالدهون لخفض مستويات الكولستيرول وكإجراء وقائي ضد الأمراض الشريانية.

الشاي الأسود


النقيع: يشرَب نقيع مركَّز من الشاي العادي (ملعقتان صغيرتان من الشاي لكل فنجان من الماء المغلي دون إضافة حليب أو سكر) لمعالجة حالات الإسهال والتسمم بالطعام والزُحار. والنقيع أيضًا علاج تقليدي لآثار الثمالة.

الكمادة: توضع أكياس الشاي المستعملة على العيون المتعبة. وتستعمَل أوراق الشاي الرطبة لتسكين لسعات الحشرات.

الغسول: يستعمَل نقيع خفيف كغسول مبرّد لحروق الشمس.



المحاذير
- يستحسن على الأشخاص الذين يعانون من نبض قلب غير منتظم وعلى النساء الحوامل والأمهات المرضعات أن لا يتناولوا أكثر من فنجانين في اليوم، ولأنَّ تواجد القلوانيات من الكافئين وغيره بكميات كبيرة قد يؤدي إلى ازدياد سرعة القلب.
- على الأشخاص المصابين بقرحة في المعدة أن يتجنّبوا استهلاك كميات مفرطة من الشاي لأن طعمه المرّ ينشّط إفراز الحمض المِعدي.

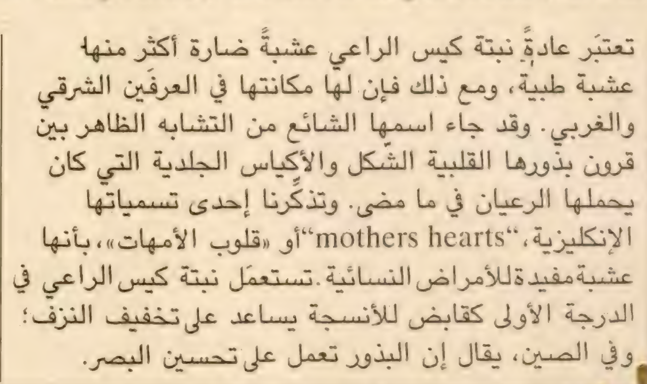
■ كيس الراعي؛ قَرْمَلَة ■ *Capsella bursa-pastoris*

■ Shepherd's purse; Mother's heart

■ Capselle; Bourse à pasteur; Boursette



«يتمتّع القليل من النباتات بمزايا تفوق تلك التي تنعم بها هذه النبتة ومع ذلك فإنها مهمَلة تمامًا».
نيقولاس كَلبِبر، 1653.



تعتبَر عادةً نبتة كيس الراعي عشبةً ضارة أكثر منها عشبة طبية، ومع ذلك فإن لها مكانتها في العرفَين الشرقي والغربي. وقد جاء اسمها الشائع من التشابه الظاهر بين قرون بذورها القلبية الشكل والأكياس الجلدية التي كان يحملها الرعيان في ما مضى. وتذكّرنا إحدى تسمياتها الإنكليزية، "mothers hearts" أو «قلوب الأمهات»، بأنها عشبة مفيدة للأمراض النسائية. تستعمَل نبتة كيس الراعي في الدرجة الأولى كقابض للأنسجة يساعد على تخفيف النزف؛ وفي الصين، يقال إن البذور تعمل على تحسين البصر.

صفاته
حلو، جاف، معتدل البرودة.

مكوّناته
صابونينات، زيت الخردل، فلافونيات، راتنج أحاديات الأمين، كولين، اسيتيل كولين؛ سيستوستيرول، فيتامينات A، B، C.

عمله
قابض، يخفف النزف، مطهّر بولي، منشّط للدورة الدموية، يخفّض ضغط الدم.

الأجزاء المستعملة

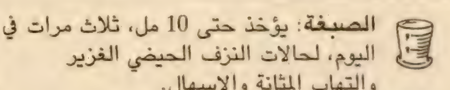
الأجزاء الهوائية

في أوروبا، تستعمَل الأجزاء الهوائية بشكل أساسي لوقف النزف الداخلي والخارجي، ولكنّها تعمل أيضًا على تنبيه وتنشيط الرحم. تؤكَل النبتة في الكثير من أنحاء العالم كعشبة تضاف إلى السَلَطات؛ وفي الصين يعتبَر طعمها الحلو مفيدًا للطحال. تجمَع طازجةً طوال أيام السنة تقريبًا.

سنفَة بذور على شكل قلب

أزهار غضة

أجزاء هوائية غضة



أجزاء هوائية مجففة

الأزهار

لا تفصَل عادةً الأزهار عن النبتة في الطب الغربي ولكنها تستعمَل على وجه التخصيص في الطب الشعبي الصيني لعلاج الزُحار (الديزنطاريا) والنزف الرَحِمي.

التطبيقات

الأجزاء الهوائية

النقيع: يؤخَذ للنزف الحيضي الغزير والتهاب المثانة والإسهال. ويفضّل استعمال نقيع مركّز (ضعف المزيج المعياري الموحَّد) محضَر من العشبة الغضة أو المجففة حديثًا. يرتشَف النقيع الساخن أثناء عملية الولادة لتنشيط التقلّصات وبعد الوضع للتخفيف من النزف الذي يحدث نتيجة للولادة.

الصبغة: يؤخذ حتى 10 مل، ثلاث مرات في اليوم، لحالات النزف الحيضي الغزير والتهاب المثانة والإسهال.

الكِمادة: توضَع العشبة الطازجة على الجروح النازفة.

الرِفادة: تنقَع ضمادة في نقيع النبات وتستعمَل للجروح. ولمعالجة الرعاف، تنقَع عيدان صغيرة بطرفها قطن في الصبغة ثم تدخَل في المِنخر.

المحاذير

- من المستحسن عدم تناول العشبة أثناء فترة الحمل، ما عدا أثناء عملية الولادة، لأنها تنشّط تقلّصات الرحم.
- في حال ظهور أي تغيير مفاجىء في جريان الحيض أو دم في البول، يجب على المريض أن يستشير الطبيب قبل الإقدام على مداواة نفسه بنفسه.

■ فُلَيْفِلَة دَغْلية

■ *Capsicum frutescens*

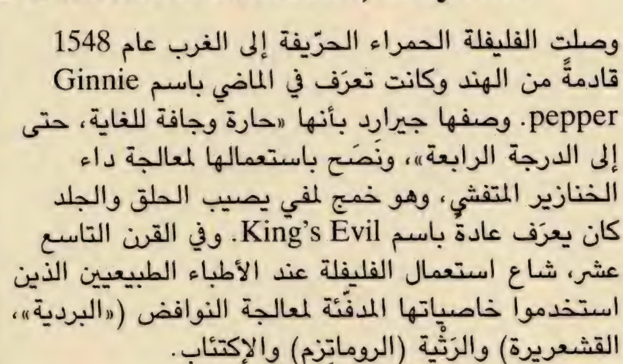
■ Cayenne

■ Piment frutescent; Cayenne

صفاتها
حارة جدًا، حرّيفة، مجفِّفة.

مكوِّناتها
قلوانيات، حموض دهنية، فلافونيات، فيتامينات A، B، C، زيت طيار، سكّريات، صباغ الكاروتين.

عملها
منشطة للدورة الدموية، تساعد على التعرّق، منبِّهة ومنشطة للمعدة، طاردة للريح، مطهِّرة، مضادة للجراثيم، تعمل مقوِّيًا ومنشطًا للجهاز العصبي. في الاستعمال الموضعي: مهيِّج مضاد، يزيد من تدفّق الدم إلى منطقة معيّنة.



وصلت الفليفلة الحمراء الحرّيفة إلى الغرب عام 1548 قادمةً من الهند وكانت تعرَف في الماضي باسم Ginnie pepper. وصفها جيرارد بأنها «حارة وجافة للغاية، حتى إلى الدرجة الرابعة»، ونَصَح باستعمالها لمعالجة داء الخنازير المتفشي، وهو خمج لمفي يصيب الحلق والجلد كان يعرَف عادة باسم King's Evil. وفي القرن التاسع عشر، شاع استعمال الفليفلة عند الأطباء الطبيعيين الذين استخدموا خاصياتها المدفئة لمعالجة النوافض («البردية»، القشعريرة) والرَّثية (الروماتِزم) والإكتئاب.



«... لهذه النبتة طبيعة خبيثة تجعل منها عدوًا للكبد والأحشاء... كما أنها تميت الكلاب».
جون جيرارد، 1579.

الأجزاء المستعملة



الثمرة
الثمرة منشط فعّال للجسم كلّه، فهي تزيد من جريان الدم وتقوّي الجهاز العصبي وتزيد الشهية وتعالج عسر الهضم وتعزّز الطاقات «يانغ» yang (راجع ص14-15). تساعد الثمرة أيضًا على التعرّق وهي مضادة للجراثيم لذلك تعتبَر مثالية لمعالجة حالات الزكام والنوافض («البرديّة»، القشعريرة). والثمرة نافعة أيضًا لمشاكل الحلق، مثل التهاب اللوزتين والتهاب الحنجرة والبحّة. وتشير الأبحاث الحديثة إلى أن الفليفلة تسكّن الآلام الحادة التي تسببها حالات الحَلأ النطاقي والشقيقة (الصداع النصفي).

النقيع الزيتي والمرهم أقل حرقًا وتهييجًا للجلد من الثمار النيئة.

التطبيقات

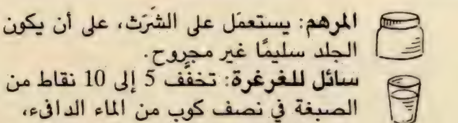
الثمرة

النقيع: تضاف نصف ملعقة صغيرة من النبتة إلى فنجان ماء مغلي، ثم تخفف ملعقة صغيرة من هذا النقيع بإضافة المزيد من الماء المغلي للحصول على مِلء فنجان من المزيج؛ يرتشف منه حسب الطلب. هذا النقيع مثالي لحالات الزكام والنوافض («البردية») ولبرودة اليدين والقدمين والصدمة والإكتئاب. وتؤخذ 2-3 نقاط من النقيع غير المخفف لتنشيط الوظائف الهضمية.

الصبغة: تخفَّف 5 إلى 10 نقاط من الصبغة في نصف فنجان من الماء الساخن، ويؤخَذ المزيج كمنشط ومقوٍّ للدورة الدمويّة.



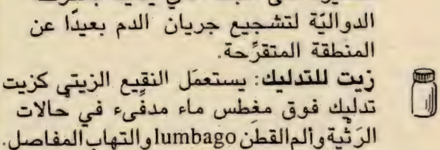
الرفادة: تنقَع ضمادة في نقيع النبات وتستعمَل لآلام الرثية والوثء والكدمات.



المرهم: يستعمَل على الشَرْث، على أن يكون الجلد سليمًا غير مجروح.

سائل للغرغرة: تخفَّف 5 إلى 10 نقاط من الصبغة في نصف كوب من الماء الدافئ، ويستعمَل المزيج لمشاكل الحلق؛ والغرغرة مفيدة على وجه خاص في حالات الضعف.

النقيع الزيتي: يضاف 25 غ من المسحوق إلى 500 مل من زيت عبّاد الشمس، ويسخَن المزيج لمدة ساعتين. يوضع منه كمية صغيرة على الجلد الذي يحيط بالقرحة الدواليّة لتشجيع جريان الدم بعيدًا عن المنطقة المتقرّحة.



زيت للتدليك: يستعمَل النقيع الزيتي كزيت تدليك فوق مغطس ماء مدفِّىء في حالات الرّثية وألم القطن lumbago والتهاب المفاصل.

المحاذير

- يمكن للبذور أن تكون سامة.
- من الضروري التقيّد تمامًا بمقادير الجرعات؛ يمكن أن يؤدي الاستهلاك المفرَط للفليفلة إلى التهاب المعدة والأمعاء وتضرر الكبد.
- يجب عدم تناول جرعات من الفليفلة أثناء فترتَي الحمل والإرضاع.
- يجب عدم ترك الرفادة على الجلد لمدة طويلة، خصوصًا على الجلد الحسّاس جدًا، وإلّا قد تتسبب في ظهور نفطات.
- يجب عدم لمس العينين أو أية جروح بعد لمس قرون الفليفلة.

■ *Chamaemelum nobile & Camomilla recutita*

■ Chamomile ■ بابونج

■ Camomille romaine



«... البابونج متوافق جدًا مع طبيعة الإنسان، و... هو مفيد ضد الإرهاق». وليام ترنر، 1551.

أطلق اليونانيون القدماء على هذه النبتة اسم «تفاح الأرض» نظرًا لرائحتها، وكان الأنجلوسكسون يعرفونها تحت اسم «مايثِن» "maythen"، إحدى الأعشاب المقدسة التسع التي وهبها الإله وُودِن Wooden للعالم. للنوعين المستعملَين طبيًا ـ البهار النبيل أو البابونج الروماني *C. nobile*، والبابونج البرّي *C.recutita* ـ خاصيّات واستعمالات متماثلة عمليًا. ويشير الاسم الشائع الذي يعرَف به البابونج، *matricaria*، إلى الدور الذي تلعبه هذه العشبة في معالجة الأمراض النسائية.

صفاته
مرّ، دافىء بشكل رئيسي، رطب.
مكوّناته
زيت طيّار (يتضمّن أزولينات)، الفلوانيات (تشتمل على روتين)، حمض الفاليريانيك، كومارينات، حموض التنّيك، ساليسيلات، غلوكوزيدات السيانوجينيك.
عمله
مضاد للالتهاب والتشنّج، عقار مرّ، مركّن، يمنع القُياء.

الأجزاء المستعملة

الأزهار
تعطي زهرةٌ واحدة مجفَّفة في البيت نكهةً تفوق كيسًا من البابونج المحضّر تجاريًا. وقد عمد العشابون في القرون الوسطى إلى توليد ضروب من البابونج مزدوجة الزهرة لزيادة محصول الأجزاء الصالحة للاستعمال الطبي. تجمَع الأزهار طوال فصل الصيف ومن الأفضل تجفيفها سريعًا لكي تحتفظ برائحتها الحادة الغنية لعدة أشهر.

الزيت العطري
يقطَّر هذا الزيت من الأزهار الغضة منذ القرون الوسطى ويستعمَل لمجموعة كبيرة ومتنوعة من الأمراض، تشمل الإكزيمة والربو. زيت البابونج الأصلي باهظ الثمن ولونه أزرق غامق لاحتوائه على الأزولين.



أزهار غضة
c. recutita



أزهار جافة

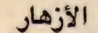
مرهم

للمعالجة
أقراص الـ Chamomilla المثليّة، أو الصبغة المخفّفة، نافعة للتسنين والمغص عند الأطفال الصغار وأيضًا لآلام الحيض أو أثناء عملية الوضع.

صبغة

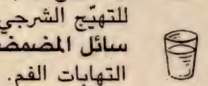
التطبيقات

الأزهار
النقيع: يؤخَذ النقيع لمعالجة متلازمة الأمعاء الهيوجة وضعف الشهية وعسر الهضم. يشرَب فنجان منه عند المساء للأرق والقلق والكرْب (الإجهاد stress). ويمكن إضافة 200 إلى 400 مل من النقيع المصفّى إلى ماء حمام الطفل عند المساء لمساعدته على النوم.



الصبغة: تستعمَل للأمعاء الهيوجة والأرق والتوتر.

المرهم: يستعمَل للسعات الحشرات والجروح والإكزيمة المثيرة للحك وأيضًا للتهيّج الشرجي أو الفرجي.



سائل المضمضة: يستعمَل النقيع لمعالجة التهابات الفم.

غسول للعين: تحَلّ 5 إلى 10 نقاط من الصبغة في بعض الماء الساخن وتستعمَل لمعالجة التهاب الملتحمة أو العيون المتعبة.

الاستنشاق: تضاف ملعقتان صغيرتان من الأزهار إلى طَسْت من الماء المغلي ويتم تنشق البخار المتصاعد لمعالجة البلغم وحمّى الكلأ والربو والتهاب القصبات.

الزيت العطري


الدُّهون: لمعالجة الإكزيمة، يمسَح بدهون محضر من 5 نقاط من زيت البابونج في 50 مل من المشترَكة المقطرة.



الاستنشاق: توضع 2-3 نقاط من الزيت في صحن صغير من الماء الفاتر ويترَك الصحن في غرفة النوم أثناء الليل.

المحاذير
- لا يستعمَل الزيت العطري أثناء فترة الحمل لأنه منشط رَحِمي.
- قد يتسبب البابونج بالتهاب جلدي تَماسّي.

قِرْفَة

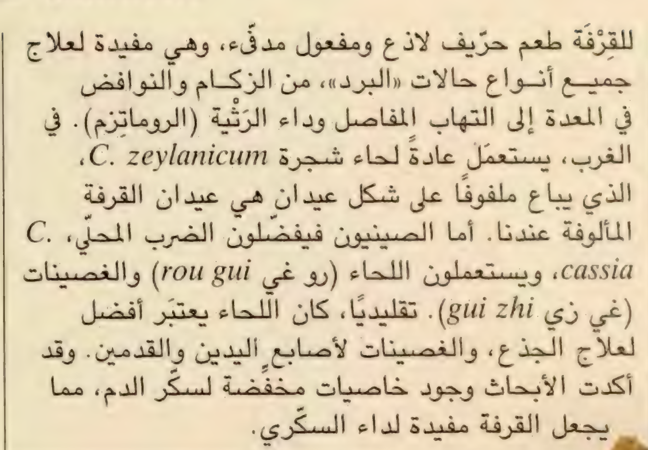
Cinnamomum spp.

Cinnamon

Cannelle



«هناك حكاية تقول إن شجر القرفة ينمو حول مستنقعات يحميها نوع رهيب من الخفافيش... (وهي حكاية) اخترعها السكّان المحليّون لرفع السحر».
بلينيوس، 77 ميلادية.



للقِرْفَة طعم حرّيف لاذع ومفعول مدفّئ، وهي مفيدة لعلاج جميع أنواع حالات «البرد»، من الزكام والنوافض في المعدة إلى التهاب المفاصل وداء الرَّثْية (الروماتزم). في الغرب، يستعمَل عادةً لحاء شجرة *C. zeylanicum*، الذي يباع ملفوفاً على شكل عيدان هي عيدان القرفة المألوفة عندنا. أما الصينيون فيفضّلون الضرب المحلّي، *C. cassia*، ويستعملون اللحاء (رو غي *rou gui*) والغصينات (غي زي *gui zhi*). تقليديًا، كان اللحاء يعتبَر أفضل لعلاج الجذع، والغصينات لأصابع اليدين والقدمين. وقد أكدت الأبحاث وجود خاصيات مخفّضة لسكّر الدم، مما يجعل القرفة مفيدة لداء السكّري.

صفاتها

اللحاء: حرّيف، حلو، حار جدًا.
الغصينات: حرّيفة، حلوة، اقل حرارة من اللحاء.

مكوّناتها

زيت طيّار، حموض التنّيك، لثًا (مخاط)، صَمْغ، سكرّيات، كومارينات.

عملها

اللحاء والغصينات: طاردة للريح، تساعد على التعرّق، علاج هضمي مدفّئ، مضادة للتشنّج، مطهِّرة عقّار مقوٍّ، منشطة للرحم.
الزيت العطري: مضاد فعّال للجراثيم، مضاد للفطريّات، منشط ومنبّه للرحم.

الأجزاء المستعملة

اللحاء

في الغرب، يستَعمل اللحاء في الدرجة الأولى لمعالجة اضطرابات الجهاز الهضمي: عسر الهضم، الكسل العام، المغص والإسهال. في الصين يعتبَر اللحاء، «رو غي» مدفئًا ومقوّيًا فعالاً للكليتين وعشبةً منشطة مفيدة في الحالات التي يمكن ربطها بضعف «كي» (طاقة) الكليتين: الربو ومتلازمة الإياس (انقطاع الحيض) مثلاً. يساعد اللحاء على التعرّق ويستعمَل لحالات الزكام.



الزيت العطري

يقطَر الزيت من اللحاء ويستعمَل في الكثير من أنحاء العالم لمعالجة مجموعة كبيرة ومتنوّعة من الإخماج المزمنة.



الغصينات

تستعمَل الغصينات، كمنبّه ومنشّط للدورة الدموية لتدفئة أطراف الجسم الباردة. تساعد أيضًا على التعرّق وفي معالجة حالات الزكام.



التطبيقات

اللحاء

المَغلي: يستعمَل للإسهال المزمن والأمراض المتّصلة بضعف طاقة(كي) الكليتين. يمكن استعماله لحالات الزكام.

الصبغة: يخفَّف حتى 5 مل من الصبغة في قليل من الماء الساخن ويؤخَذ السائل لعلاج حالات الزكام و «البرديّة» (النوافض).

المسحوق/ البرشامات: تستعمَل لحالات الزكام التي تؤثر على الكليتين والهضم.

الزيت العطري

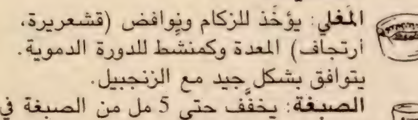


الاستنشاق: تحَل 5 نقاط من الزيت في بعض الماء المغلي ويتم استنشاق البخار كعلاج للسعال وتهيّج الجهاز التنفسي.



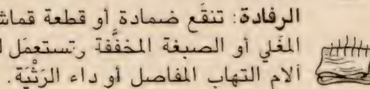
زيت للتدليك: يخفَّف 10 مل من زيت القرفة في 25 مل من زيت اللوز أو زيت عبّاد الشمس ويستَعمل المزيج لمعالجة مغص البطن ونوافض المعدة والإسهال.

الغصينات



المغلي: يؤخَذ للزكام ونوافض (قشعريرة، ارتجاف) المعدة وكمنشط للدورة الدموية. يتوافق بشكل جيد مع الزنجبيل.

الصبغة: يخفَّف حتى 5 مل من الصبغة في قليل من الماء الساخن ويستعمَل السائل كالمغلي.



الرفادة: تنقَع ضمادة أو قطعة قماش في المغلي أو الصبغة المخفَّفة وتستعمَل لتسكين آلام التهاب المفاصل أو داء الرَّثْية.

المحاذير

- يجب عدم تناول جرعات علاجية من القرفة أثناء فترة الحَمْل، خصوصًا الزيت العطري، لأنه يمكن للعشبة أن تعمل كمنشط للرحم.
- من الضروري استعمال العشبة بالكثير من الحرص والحذر في الحالات الحامية أكثر من اللازم وحالات الحمّى.

بُرْتُقال

Citrus spp.

Orange

Orange



«الضروب الحلوة الطعم تزيد من إفراز القصبة، والحامضة الطعم تساعد على القَشع. إنها تروي العطش، وهي مقوية للمعدة وطاردة للريح».
لي شي زن، القرن السادس عشر.

البرتقال نبتة طبية نافعة جدًا يرجع أصلها إلى الصين. وقد أصبحت في القرون الوسطى من النباتات المفضَّلة لدى الأطباء العرب. ينسَب إلى الأميرة الإيطالية انا ماري دي نيرولا، التي عاشت في القرن السادس عشر، سرَّ اكتشاف زيتٍ يستخلَص من أزهار البرتقال كانت تستعمله لتعطير قفّازيها؛ وقد أصبح اليوم عطر البرتقال، neroli oil، باهظ الثمن لدرجةٍ تُحَرِّم شراءه. ويبقى الصينيون أكثر المتحمسين لأنواع البرتقال الطبية: الأبو صفير (أو النارنج) المرّ الطعم *C. aurantium* والمندَرين ويُوسُفي ساتزوما الأكثر حلاوة *C. reticulata* هي الضروب المستعملة بشكل رئيسي.

صفاته

C. aurantium: حامض، مرّ، بارد قليلاً.
C. reticulata: دافئ، لاذع، مرّ.

مكوّناته

زيت طيار، فيتامينات A، B، C، فلافونيات، عناصر مرّة.

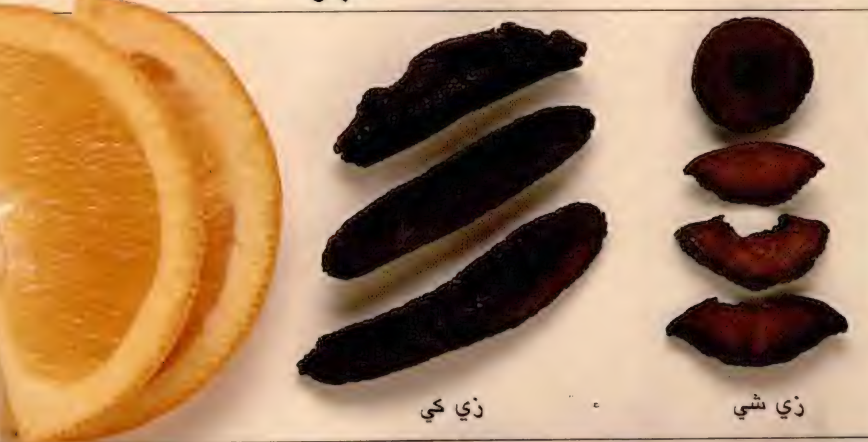
عمله

C. aurantium: طارد للريح، منشّط للجهاز الهضمي، مقوٍّ ومهدّىء للأعصاب، يزيد ضغط الدم، مدرّ للبول، مقشع، مقوٍّ للطاقة.
عطر البرتقال (*Neroli oil*): مركّن، عقّار مقوٍّ، مطهّر، مضاد للتشنّج، مضاد للاكتئاب.
C. reticulata: مدرّ للبول، دواء هضمي، مقشع.

الأجزاء المستعملة

الثمرة *C. aurantium*

في الصين، تستعمَل كل من الثمرة الناضجة وغير الناضجة للغايات الطبية غير أن الأبو صفير الفج (زي شي) أكثر فعالية من الناضج (زي كي). تنشط الثمرة عملية الهضم، لذلك فهي تداوي الإمساك وتحرّك الـ «كي» (الطاقة) الراكدة وتشكّل مقشّعًا منعشا لحالات السّعال خاصة تلك التي يكون فيها البلغم خثِرًا وأصفر اللون. وتهدّىء الثمرة أيضًا الأعصاب، الأمر الذي يجعلها نافعة لحالات الأرق والصدمة.



عطر البرتقال
C. aurantium



يستخلَص عطر البرتقال من زهر الأبو صفير وهو مضاد للاكتئاب ومهدّىء. ويساعد أيضًا عطر البرتقال في معالجة الإسهال المزمن وهو غير مهيِّج للجلد الجاف أو الأوردة المقطوعة.

القشرة
C. reticulata

يستعمل الصينيون شكلين من القشرة: شكل أخضر (كينغ بي) يؤخَذ من الثمرة الفجّة وشكل مجفف (تشِن بي) من الثمرة الناضجة. ويعمل الشكلان على تحريك الـ «كي» (الطاقة) الراكدة كما يساعدان عملية الهضم؛ وتستعمَل أيضًا كمقشع في حالات السعال.

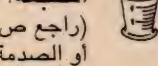
كينغ بي

تشن بي

التطبيقات

الثمرة
C. aurantium

المغلي: يؤخَذ لعسر الهضم، الإمساك أو السعال. يخلَط مع «دانغ غي» لتسكين آلام الحيض.



الصبغة: تستعمَل جرعات من بضع نقاط (راجع ص 120) لحالات الاضطراب والقلق أو الصدمة أو الأرق.

عطر البرتقال
C. aurantium

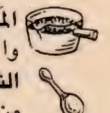
الرهيم (الكريم): تضاف نقطة أو نقطتان إلى أي كريم للبشرة ويستعمَل المزيج لمداواة جميع الحالات الجلدية المَرَضيّة.

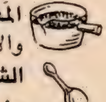
زيت للتدليك: تضاف نقطة أو نقطتان إلى 10 مل من زيت اللوز لمعالجة الحالات العصبية والاضطرابات الهضمية.



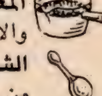
ماء الزهر: منتَجٌ جانبي للتقطير البخاري: يستَعمَل كمهدّىء طارد للريح وأيضًا لحالات الاضطراب والقلق أو الصدمة أو الأرق. يضاف 5 إلى 10 مل من ماء الزهر إلى زجاجة الطفل في حالات المغص وعدم النوم.

القشرة
C. reticulata





المَغلي: يستعمَل نوعا القشرة لعسر الهضم والانتفاخ البطني. يؤخذ «تشِن بي» للسعال.



الشراب: يؤخَذ 2-4 مل من الشراب المحضَّر من «تشِن بي» لحالات السّعال.

المحاذير

- في حال أردتم تحضير الـ «تشِن بي» بنفسكم من المندرين الموجود في السوق، يجب استعمال برتقال عضوي لخفض خطر التلوّث بمبيدات الحشرات.
- يستعمَل الأبو صفير بالكثير من الحذر أثناء فترة الحَمْل لأنه يمكن أن يتسبب بحدوث تقلّصات.

مرّ ■ Commiphora molmol ■ Myrrh ■ Myrrhe ■

صفاته
حار، جاف، لاذع، مرّ.
مكوّناته
زيت طيّار، راتنج، صموغ.
عمله
مضاد للفطريات، مطهّر، قابض، منبّه ومنشط لجهاز المناعة. عقار مرّ، مقشع، منشّط للدورة الدموية، مضاد للنزلة.

المرّ راتنج صمغي زيتي يستحصَل عليه من سوق جَنَباتٍ دَغَلية تنبت في الجزيرة العربية والصومال، وقد اعتبر لألوف السنين كأحد كنوز الشرق. كانت النساء في مصر القديمة يحرقن كريّات صغيرة من المرّ للتخلّص من البراغيث التي كانت تغزو البيوت. وفي العُرف الشعبي، كان المرّ يستعمَل للآلام العضلية وبشكل لصقات لتسكين آلام الرَثْية (الروماتزم). أما في الصين فقد استعمِل المرّ، المسمّى «مو ياو»، منذ عهد سلالة تانغ (600 للميلاد) لشفاء الجروح بشكل خاص.



«إن تأثيره المدهش على الجروح الجديدة كان يعرَف منذ وقت أبعد من أن يسجَّل».
جون جيرارد، 1597.

الأجزاء المستعملة

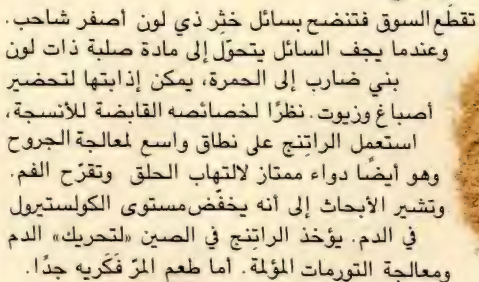
الزيت العطري
يقطَّر زيت المرّ من الراتنج وقد استعمِل منذ عهد الإغريق القدماء لألم الجروح. ويعتبر الزيت عامة «يانغ» في صفاته ولكنه مضاد للالتهاب أكثر منه مسخّنًا. والزيت مقشع جيد، يستعمَل بالفرك على الصدر لمعالجة التهاب القصبات ونزلات البرد.

الراتِنج
تقطَع السوق فتنضح بسائل خثِر ذي لون أصفر شاحب. وعندما يجف السائل يتحوّل إلى مادة صلبة ذات لون بني ضارب إلى الحمرة، يمكن إذابتها لتحضير أصباغ وزيوت. نظرًا لخصائصه القابضة للأنسجة، استعمل الراتِنج على نطاق واسع لمعالجة الجروح وهو أيضًا دواء ممتاز لالتهاب الحلق وتقرّح الفم. وتشير الأبحاث إلى أنه يخفّض مستوى الكولستيرول في الدم. يؤخذ الراتِنج في الصين «لتحريك» الدم ومعالجة التورمات المؤلمة. أما طعم المرّ فكَريه جدًا.





مسحوق





صبغة



برشامات



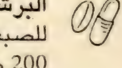
راتنج جامد





مو ياو

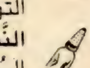
التطبيقات

الراتِنج


الصبغة: تستعمَل للحالات الخمجية الحُميّة، من زكام الرأس إلى الحمّى الغديّة. وهي دواء مثالي لمشاكل الجهاز التنفسي الأعلى، كما يمكن إضافتها إلى المستحضرات المقشعة. يؤخذ منها حتى 5 مل يوميًا في جرعات من 1-2 مل، بعد تخفيفها كثيرًا بالماء.

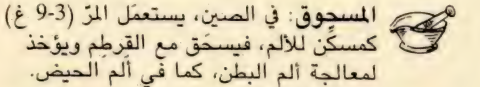
البرشامات: تستعمَل كبديل سائغ للصبغة. تؤخذ برشامة واحدة من وزن 200 مغ حتى 5 مرات في اليوم.

سائل للغرغرة أو المضمضة: يستعمَل 1-2 مل من الصبغة في نصف فنجان ماء لعلاج التهاب الحلق وتقرّح الفم.



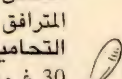


النَطول: تستعمَل الصبغة المخفّفة لمعالجة السُلاق.



المسحوق: في الصين، يستعمَل المرّ (3-9 غ) كمسكّن للألم، فيسحَق مع القِرطِم ويؤخذ لمعالجة ألم البطن، كما في ألم الحيض.

الزيت العطري
الزيت: تخفَّف 10 نقاط في 25 مل ماء، يخلط المزيج جيدًا ويستعمل خارجيًا على الجروح والقرحات المزمنة، أو دهونًا للبواسير.



زيت لفرك الصدر: يستعمل 1 مل من الزيت في 15 مل من زيت اللوز أو زيت عباد الشمس لمعالجة التهاب القصبات والزكام المترافق مع بلغم خثِر.

التحاميل: تضاف 10 نقاط من الزيت إلى 30 غ من زبدة الكاكاو الذائبة؛ تقولب لتجمد. تستعمل لمعالجة السلاق.

المحاذير
- يجب عدم استعمال المرّ أثناء فترة الحمل لأنه منشط للرحم.

▪ زُعْرُور

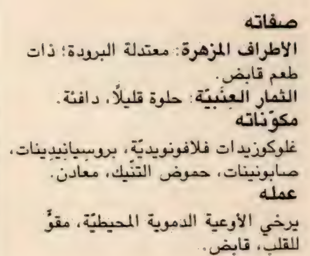
▪ *Crataegus spp.*

▪ **Hawthorn; White thorn**

▪ **Aubépine; Epine**



«أصبح الزعرور سريعًا أحد أكثر أدوية القلب استعمالاً».
رودولف وايس، 1985.



صفاته

الأطراف المزهرة: معتدلة البرودة؛ ذات طعم قابض.

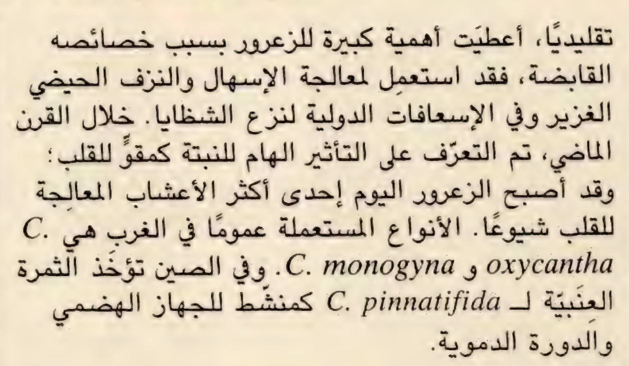
الثمار العِنَبيّة: حلوة قليلاً، دافئة.

مكوّناته

غلوكوزيدات فلافونويديّة، بروسيانيدينات، صابونينات، حموض التنيك، معادن.

عمله

يرخي الأوعية الدموية المحيطيّة، مقوٍّ للقلب، قابض.



تقليديًا، أعطيَت أهمية كبيرة للزعرور بسبب خصائصه القابضة، فقد استعمِل لمعالجة الإسهال والنزف الحيضي الغزير وفي الإسعافات الدولية لنزع الشظايا. خلال القرن الماضي، تم التعرّف على التأثير الهام للنبتة كمقوٍّ للقلب؛ وقد أصبح الزعرور اليوم إحدى أكثر الأعشاب المعالِجة للقلب شيوعًا. الأنواع المستعملة عمومًا في الغرب هي *C. oxycantha* و *C. monogyna*. وفي الصين تؤخَذ الثمرة العِنَبيّة لـ *C. pinnatifida* كمنشّط للجهاز الهضمي والدورة الدموية.

الأجزاء المستعملة

الثمار العِنَبيّة

C. monogyna
& C. oxycantha

تشير الأبحاث إلى أن الثمار لا تحتوي بقدر الأزهار على مكونات تؤثر في عمل القلب، غير أن العشابين الغربيين يصفون الأزهار والثمار على حد سواء. يمكن أيضًا استعمال الثمار لحالات الإسهال.

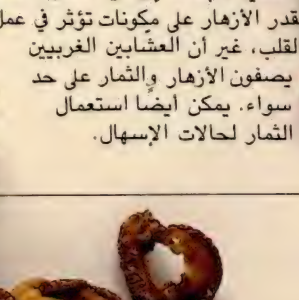


عنبيات جافة

الأطراف المزهرة (الرؤيسات)

C. monogyna
& C. oxycantha

تستعمَل الأزهار على نطاق واسع كمقوٍّ للقلب. ولا تزال تجرى أبحاث لتحديد تأثيرها بشكل دقيق، لكنّ يبدو أنها تحسّن حركة الدوران الإكليلي، مما يقلّل من خطر حدوث ذبحة صدرية ويساعد على إبقاء ضغط الدم في معدّلاته الطبيعية. وقد استخدمت جرعات كبيرة منها عن طريق الحقن في معالجة نبض القلب غير المنتظم. تجمَع الأطراف المزهرة في أوائل الصيف.



أزهار غضة



أزهار مجففة

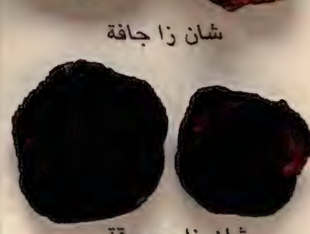
الثمار العِنَبيّة

C. pinnatifida

في الصين، تستعمَل الثمار، التي تدعى «شان زا»، في الدرجة الأولى لعلاج أعراض «ركود الطعام» التي يمكن أن تتضمّن إنتفاخ البطن وتطبّله وعسر الهضم. ويسود الاعتقاد أن ثمار الزعرور «تحرّك» الدم، لذلك يتم استعمالها لمعالجة الركود، خصوصًا بعد الولادة. تحرَق الثمار بشكل طفيف ويحتفظ بها جاهزة للاستخدام عند الاقتضاء لحالات الإسهال.



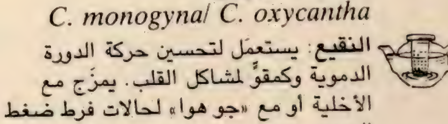
شان زا جافة





شان زا محروقة

التطبيقات



الأطراف المزهرة

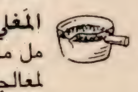
C. monogyna/ C. oxycantha

النقيع: يستعمَل لتحسين حركة الدورة الدموية وكمقوٍّ لمشاكل القلب. يمزَج مع الأخلية أو مع «جو هوا» لحالات فرط ضغط الدم.

الصبغة: توصَف مع غيرها من الأعشاب المعالِجة للقلب لحالات الذبحة وفرط ضغط الدم والاضطرابات المتصلة بها.

الثمار العِنَبيّة

C. monogyna/ C. oxycantha



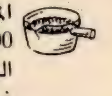
المَغلي: يستعمَل 30 غ من الثمار مقابل 500 مل ماء وتغلَى لمدة 15 دقيقة فقط. يؤخَذ لمعالجة الإسهال أو مخلوطًا مع «جو هوا» أو «غو كي زي» لفرط ضغط الدم.

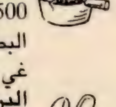


العصير: يستعمَل عصير الثمار الطازجة كمقوٍّ للقلب؛ وهو مفيد أيضًا للإسهال والهضم الرديء أو كمقوٍّ عام للجهاز الهضمي.

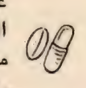
الثمار العِنَبيّة

C. pinnatifida





المغلي: يستعمَل 10 إلى 20 غ من الثمار في 500 مل ماء مع «زي كي» لمعالجة انتفاخ البطن، أو يخلَط مع «دان شن» و «دانغ غي» لآلام الحيض وما بعد الوضع.



البرشامات: يستعمَل مسحوق الثمار مع مسحوق «سان كي» لألم البطن الذي يسببه ركود الدم، أو لألم الذبحة.

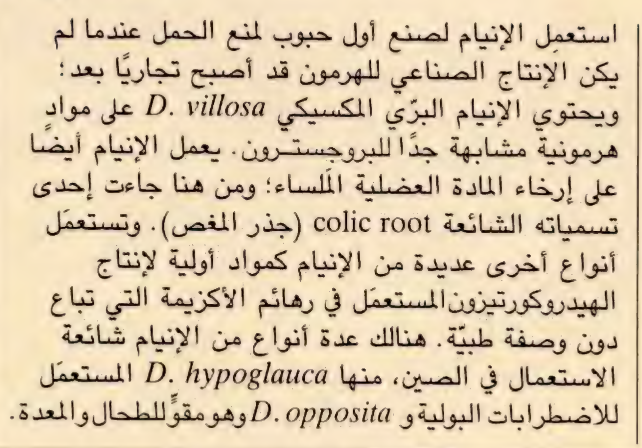
▪ إنيام؛ بطاطا حلوة

▪ *Dioscorea spp.*
▪ Yam
▪ Igname

صفاته
متعادل. مجفِّف عمومًا. مرّ (معظم الأنواع) أو حلو (*D. opposita*).

مكوناته
قلوانيات، صابونينات سترويديّة، حموض التنيك، فيتوستيرول، نشا.

عمله
D. villosa: مرخ للعضلات الملساء، مضاد للتشنّج، مدرّ للصفراء، مضاد للالتهاب، معرّق.
D. opposita: مقشّع، منبّه ومنشّط للجهاز الهضمي، مقوٍّ للكليتين
D. hypoglauca: مضاد للجراثيم والالتهاب، يخفّف الألم الذي تسبّبه إخماج السبل البولية.



استعمِل الإنيام لصنع أول حبوب لمنع الحمل عندما لم يكن الإنتاج الصناعي للهرمون قد أصبح تجاريًا بعد؛ ويحتوي الإنيام البرّي المكسيكي *D. villosa* على مواد هرمونية مشابهة جدًا للبروجسترون. يعمل الإنيام أيضًا على إرخاء المادة العضلية الملساء؛ ومن هنا جاءت إحدى تسمياته الشائعة colic root (جذر المغص). وتستعمَل أنواع أخرى عديدة من الإنيام كمواد أولية لإنتاج الهيدروكورتيزون المستعمَل في رهائم الأكزيمة التي تباع دون وصفة طبيّة. هنالك عدة أنواع من الإنيام شائعة الاستعمال في الصين، منها *D. hypoglauca* المستعمَل للاضطرابات البولية و *D. opposita* وهو مقوٍّ للطحال والمعدة.



«يحتوي الإنيام البرّي على ديوسْجنين وهو مادة سابقة في تركيب البروجستيرون، والإنيام هو المصدر الوحيد المعروف لهذه المادة».
رودولف وايس، 1985.

الأجزاء المستعملة

الجذمور
D. opposita

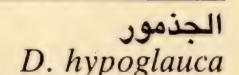
الإنيام الصيني، أو «شان ياو»، عشبة مقوّية لها أهمية كبرى في الطب الصيني. يؤثّر الإنيام الصيني بشكل رئيسي على الكليتين والرئتين والمعدة، كما يدخل في أدوية الربو ومتلازمة الإياس (انقطاع الحيض) والاضطرابات البولية وضعف الطاقات في الكليتين.



شان ياو

الجُذْمور *D. villosa*

الإنيام البرّي المكسيكي مرخ عضلي فعّال ومضاد للتشنّج، وهو يستعملُ لآلام المغص. ويمكن أخذه أيضًا للحالات الرّثْويّة الحادة.



جذمور



صبغة

الجذمور
D. hypoglauca

في الصين، يستعمَل «باي كْسِيَه» («الإنيام ذو الفصوص السبعة») بشكل أساسي لأخماج المسالك البولية، مثل التهاب المثانة. ونظرًا لتأثيره المضاد للجراثيم والالتهاب، يداوي هذا النوع من الإنيام التهاب المفاصل الرّثياني. وتستعمَل خلاصات «باي كْسِيَه» في تركيب الحبوب المانعة للحمل.

باي كسيه

التطبيقات

الجذمور
D. villosa

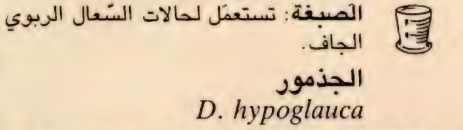


المغلي: يستعمَل لآلام المغص المرافقة لمتلازمة الأمعاء الهَيوجة والرُّتاج diverticulosis. يمكن استعماله أيضًا لألم الحيض أو أثناء الوضع. يغلَى مع لحاء الصفصاف لتخفيف آلام التهاب المفاصل.

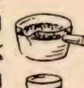


الصبغة: تؤخَذ 5 إلى 10 نقاط حسب الطلب لآلام الوضع وما بعد الوضع. يمكن مزجها مع صبغات الأعشاب المعالِجة لالتهاب المفاصل مثل بذور الكَرَفس، أو حشيشة الملاك، أو ملكة المروج، أو نَفَل الماء أو الصفصاف للمراحل الحادة من التهاب المفاصل الرّثياني.

الجذمور
D. opposita

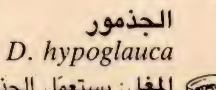


المغلي: يخلَط الجذمور مع أعشاب أخرى مثل «شو دي هوانغ» و «شان زو يو» و «فو لينغ» و «غو كي زي» والسّوس لأعراض الإياس (انقطاع الحيض) المترافقة مع عوز «ين» في الكليتين.

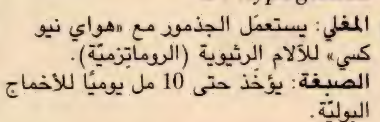


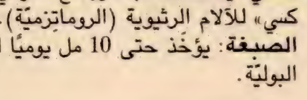
الصبغة: تستعمَل لحالات السّعال الربوي الجاف.

الجذمور
D. hypoglauca



المغلي: يستعمَل الجذمور مع «هواي نيو كسي» للآلام الرثيوية (الروماتزميّة).





الصبغة: يؤخَذ حتى 10 مل يوميًا للأخماج البوليّة.

المحاذير

● لا تؤخَذ جرعات كبيرة من *D. villosa* أثناء الحمل إلّا تحت إشراف طبّي. يمكن أخذه أثناء الوضع.

رُدْبكِيَة بنفسجية

Echinacea spp.

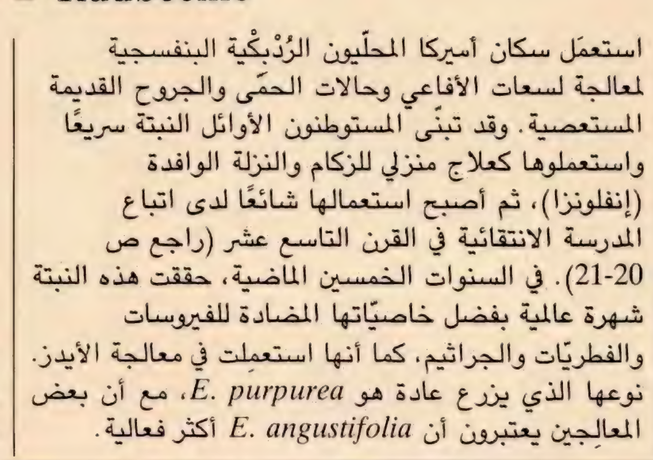
Purple coneflower

Rudbeckie

صفاتها
معتدلة البرودة، جافة، حرّيفة بشكل اساسي.

مكوّناتها
زيت طيار، غلوكوزيدات، اميدات، متعددات الاسيتيلين الصادّة (تعمل كمضاد حيوي)، إينولين.

عملها
صادّة (مضاد حيوي)، منشّطة لجهاز المناعة، مضادة للتأرّج، مقوّية للجهاز اللمفي.



استعمَل سكان أميركا المحلّيون الرُدْبكْية البنفسجية لمعالجة لسعات الأفاعي وحالات الحمّى والجروح القديمة المستعصية. وقد تبنّى المستوطنون الأوائل النبتة سريعًا واستعملوها كعلاج منزلي للزكام والنزلة الوافدة (إنفلونزا)، ثم أصبح استعمالها شائعًا لدى اتباع المدرسة الانتقائية في القرن التاسع عشر (راجع ص 20-21). في السنوات الخمسين الماضية، حققت هذه النبتة شهرة عالمية بفضل خاصيّاتها المضادة للفيروسات والفطريّات والجراثيم، كما أنها استعمِلت في معالجة الأيدز. نوعها الذي يزرع عادة هو *E. purpurea*، مع أن بعض المعالِجين يعتبرون أن *E. angustifolia* أكثر فعالية.



«لقد اثبتت انها عقّار مفيد في دعم مقاومة الجسم الذاتية في جميع أنواع الحالات الخمجية».
رودولف وايس، 1985.

الأجزاء المستعملة

الجذر
يستعمَل الجذر عمومًا في شكل صبغة أو مسحوق لجميع أنواع الأخماج أو الالتهابات تقريبًا؛ وهو نافع بوجه خاص للأخماج المعاودة في الكليتين وأيضا للحالات البسيطة مثل النزلات والزكام. تجمَع الجذور بعد فترة الإزهار؛ تغسَل وتفرَم ثم تجفف.



جذر غض

جذر جاف

لا تستعمَل **الزهرة** بمقدار الجذر في طب الأعشاب الحديث.

مسحوق

برشامات

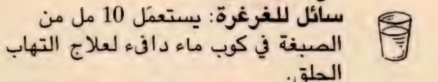
التطبيقات

الجذر



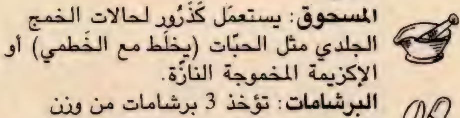
المَغلي: تؤخَذ جرعات من 10 مل كل ساعة أو ساعتين لأدوار الخمج الحادة.

الصبغة: تؤخَذ جرعات من 2 إلى 5 مل كل ساعتين أو ثلاث للنزلة الوافدة والنوافض («البرديّات») وأخماج المسالك البولية، في أول يومين من ظهور الأعراض الحادة. للحالات المزمنة أكثر، تستعمَل الجرعات المعيارية وتمزَج مع أعشاب أخرى ملائمة، مثل البوشو والنجيل لعلاج أخماج الكلى، واللّصيقى (بلسكساء) للحمى الغِديّة. يمكن استعمالها في جرعات من 10 مل لحالات التسمم بالطعام أو لسعات الأفاعي.

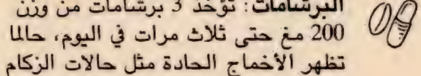


الغسول: يستعمَل المَغلي أو الصبغة المخفّفة للجروح المخموجة. تغسَل المنطقة المصابة على نحو متكرّر.

سائل للغرغرة: يستعمَل 10 مل من الصبغة في كوب ماء دافئ لعلاج التهاب الحلق.



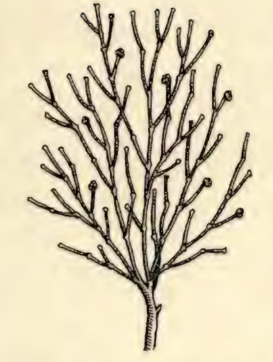
المسحوق: يستعمَل كَذَرُور لحالات الخمج الجلدي مثل الحبّات (يخلَط مع الخَطمي) أو الإكزيمة المخموجة النازّة.



البرشامات: تؤخذ 3 برشامات من وزن 200 مغ حتى ثلاث مرات في اليوم، حالما تظهر الأخماج الحادة مثل حالات الزكام والنزلة الوافدة وأخماج الكلى أو السبل البولية.

المحاذير
- يمكن للجرعات الكبيرة أن تتسبَّب بالغثيان والدُّوام (الدوخة).

ما هوانغ
Ephedra sinica
Ma Huang
Ma Huang



«يوصفي رجلاً حكيمًا شربت السوما، السائل الحلو المسحوب الذي يمنح القوّة ويهب الآلهة القدرة والحريّة إلى الأبد».
الـ ريغ فيدا، حوالى 1000 ق. م.

في الصين، تستعمَل نبتة «ما هوانغ» كمضاد للربو منذ أكثر من 5000 سنة وقد تعرَّف العلماء الصينيون في 1924 على الإفِدْرين، القِلْواني alcaloid المستخلص من النبتة؛ بعد ذلك بسنتين، أنتجت شركة ميرك Merck للأدوية نسخة تركيبية عن المادة، لا تزال تستعمَل إلى اليوم لمعالجة الربو. ويعتَقَد أن الضرب الهندي، *E. gerardiana*، كان المقوِّم الرئيسي للسوما *Soma*، العقّار المقوّي الفعّال وإكسير الشباب.

صفاتها
الغصينات: حرّيفة، مرّة، دافئة.
الجذر: حرّيف، متعادل.
مكوِّناتها
قلوانيات (تتضمّن الإفِدْرين)، صابونينات، زيت طيّار.
عملها
الغصينات: مضادة للتشنّج، طاردة للحمّى، معرِّقة، مدرّة للبول؛ تم التعرّف في الزيت العطري على خاصيات مضادة للجراثيم والفيروسات.
الجذر: مضاد للاستسقاء.

الأجزاء المستعملة

الغُصَيْنات
تعالج الغصينات تشنّج القصبات في حالات الربو، ويبدو أن لها أيضًا خاصيّات مضادة للتأرُّج تنفع في معالجة حمّى الكلأ والشرى. في الصين، تستعمَل الغصينات للزكام، خصوصًا ذاك المترافق مع نوافض (قشعريرات، «برديّات») وصداع وأوجاع وآلام وسعال صدري.

غصينات

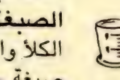
غصينات مسحوقة

صبغة

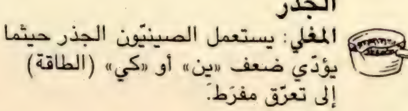
جذر مجفف

الجِذر
يعرَف الجذر في الصين بـ «ما هوانغ جن» ويستعمَل لمعالجة التعرّق الليلي وفرط التعرّق العام، الذي يتّصل في الطب الصيني بعَوَز الـ «ين». وهذه الخاصيّة متباينة بشكل ملحوظ مع عمل الغصينات المساعِد على التعرّق.

التطبيقات

الغصينات


الصبغة: توصَف الصبغة للربو وحمّى الكلأ والنوافض الشديدة. تخلَط مع صبغة جذر زهرة الربيع المرجيّة وصبغة الصعتر لعلاج الربو القصَبي والنفاخ الرئوي والشاهوق (السّعال الديكي) وغيرها من الحالات الصدرية الحادّة. يوصى بجرعة لا تتعدّى 1 مل ثلاث مرّات في اليوم.



المغلي: يوصَف للزكام والسّعال والربو وحمّى الكلأ.

الجذر
المغلي: يستعمل الصينيّون الجذر حيثما يؤدّي ضعف «ين» أو «كي» (الطاقة) إلى تعرّق مفرَط.

المحاذير
- يؤخَذ فقط بحسب الطريقة المذكورة ووفقًا للمقادير الموصوفة.
- لا يستعمَل من قبَل المرضى الذين يتناولون مواد مثبِّطة لأكسيداز الأمين الأحادي بمثابة أدوية مضادة للإكتئاب.
- يجب تجنّبه في حالات الزَرَق وفرط ضغط الدم والخثار الإكليلي التي أصبحت في درجة متقدّمة من الخطورة.

كُنْباث؛ ذَيل الحصان؛ أُمْسوخ ■ *Equisetum spp.* ■

■ **Horsetail; Horse-pipe; Bottle brush**

■ **Equisatte; Prêle des champs; Queue de cheval**



«طبيعته رائعة جدًا لدرجة أن مجرَّد لمسة منه توقف نزف المريض». بلينيوس، 77 ميلادية.

ذيل الحصان نبتة خلَّفتها لنا عصور ما قبل التاريخ، فهي نسيبة قريبة جدًا للأشجار التي كانت تنبت على سطح الأرض قبل 270 مليون سنة خلت في العصر الكربوني. وهي مصدر طبقات الفحم الحجري التي نعرفها اليوم. سوقها ذات المفاصل السريعة الإنكسار غنية بالسليكا التي تتمتع بخاصيّات علاجية، وقد استعملت النبتة منذ زمن اليونان القدماء لمداواة الجروح. يعتبَر ذيل الحصان اليوم عشبةً ضارة تنافس النباتات الأخرى وتزاحمها.

صفاته

بارد، جاف، مرّ قليلاً.

مكوّناته

سليكا، قلوانيات (ومنها النيكوتين)، صابونينات، فلافونيات، عنصر مرّ، معادن (وتشمل البوتاسيوم، المنغنيز، المغنيزيوم) فيتوستيرولات، حموض التنّيك.

عمله

قابض، يوقف النزف، مدرّ للبول، مضاد للالتهاب، لائم للأنسجة.

الأجزاء المستعملة

الأجزاء الهوائية
E. arvense

توقف السوق القابضة اللائمة نزفَ الجروح والأنف (الرُّعاف) والحيض الغزير. وهي مدرّ قوي للبول فعّالة في معالجة اضطرابات المسالك البولية والموثة (البُرُستات)، كما أنها تقوّي الأغشية المخاطية البولية وتضبط سلس البول الليلي وتساعد في معالجة المشاكل الجلدية. أما استعمالها الأساسي الآخر ففي حالات الضرر أو التلف المستفحل الناتج عن أمراض الرئة. تجمَع الأجزاء الهوائية طوال فترة النمو.



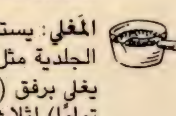


الأجزاء الهوائية
E. hiemale

في الصين، تستعمل الأجزاء الهوائية بالدرجة الأولى للتخفيف من الحمّى ولمعالجة التهابات العين مثل التهاب الملتحمة والاضطرابات التي تصيب القرنيّة.

التطبيقات

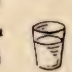
الأجزاء الهوائية
E. arvense



المغلي: يستعمَل للحيض الغزير والحالات الجلدية مثل العُدّ (حب الشباب) والإكزيمة: يغلى برفق (تحت نقطة الغليان أو عندها تمامًا) لثلاث ساعات على الأقل لاستخلاص المكوّنات الرئيسية. يوصَف لقرحات المعدة والتهابات المسالك البولية واضطرابات البرستات والرئة.



الكمادة: يعجَن المسحوق بقليل من الماء حتى يصبح معجونًا ثم يوضع على قرحات الساق والجروح والقروح والشرَث.



سائل للمضمضة أو الغرغرة: يخَفَّف المغلي ويستعمَل لمعالجة أخماج الفم واللثة أو التهاب الحلق.

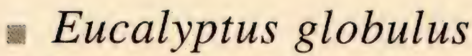
العصير: ان تحويل السوق إلى سائل هو أفضل طريقة لاستعمال ذيل الحصان: يؤخَذ منه 5 إلى 10 مل، ثلاث مرات في اليوم، للاضطرابات البولية. في حالات الرعاف، تغمَس قَطيلة من القطن في قليل من العصير وتقحَم في الأنف. والعصير نافع أيضًا لمعالجة التلف الرئوي القديم العهد.

البرشامات: قد يكون أخذ مسحوق ذيل الحصان في شكل برشامات أمرًا ملائمًا ومريحًا أكثر من العصير أو المغلي: تستعمَل للعلل نفسها (باستثناء الرعاف).

المحاذير

- يجب استشارة الطبيب إذا ما ظهر دم في البول أو حصلت تغيّرات مفاجئة في جريان الحيض أدّت إلى نزف غزير.

أوكالِبتوس



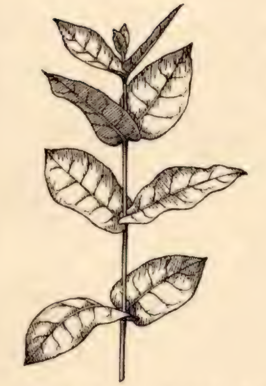
Eucalyptus globulus

Eucalyptus

Eucalyptus

صفاته
معتدِل البرودة، رطب، حرّيف، مرّ.
مكوّناته
زيت طيّار، حموض التنّيك، ألدهيدات، راتنج مرّ.
عمله
مطهِّر، مضاد للتشنّج، منبّه ومنشّط، طارد للحمّى، مقشع، يخفّض مستوى السكّر في الدم، يطرد الديدان.

الأوكالبتوس دواء تقليدي للحمى عند سكّان استراليا الأصليين، وقد أدخِل إلى الغرب في القرن التاسع عشر على يد مدير حدائق ملبورن النباتية وانتشرت زراعة هذه الشجرة في جنوب أوروبا وأميركا الشمالية. لا تتفاوت خاصيّات الزيوت المستخرَجة من الأنواع المختلفة إلّا قليلاً جدًا، وهي جميعها مطهِّر قوي وفعّال. تشير الأبحاث التي أجريَت في روسيا أن بعض أنواع الأوكالبتوس يبطل عمل فيروسات النزلة الوافدة (الإنفلونزا)؛ وبعضها الآخر مضاد للبُرداء (الملاريا) أو فعّال جدًا ضد الجراثيم.



«لشتّى انواع الجروح، كان ابي يستعمل اوراق الأوكالبتوس كما علّمه السود».
ماي غيلمور. ورد في «الطب الشعبي» لـ بيل وانن.

الأجزاء المستعملة

الأوراق

في الطب التقليدي الذي كان يمارسه سكان أستراليا الأصليون، كانت الأوراق تستعمَل في شكل كمادات لمعالجة شتى أنواع الجروح أو الالتهابات، كما كانت تؤخَذ، داخليًا، أشربة مَغلية متنوِّعة، غير أن هذه الطريقة غير مستحسَنة في الاستعمال المنزلي اليوم.

أوراق غضة

أوراق مجففة

الزيت العطري

يستخرَج الزيت عن طريق تقطير الأوراق بالبخار، وهو أحد المستخلصات النباتية الأكثر فعالية في مجال التطهير، ويستعمَل لعلاج مجموعة كبيرة ومنوّعة من الأخماج مثل الحمّى القرمزية والنزلة الوافدة (الإنفلونزا) والحصبة والتيفوئيد. يتوفر الزيت العطري في الأسواق، ولكن يمكن تحضير النقيع الزيتي في المنزل، ويتمتع هذا المستحضر بعمل مماثل للزيت ولكن بدرجة أخفّ. (راجع ص 122).

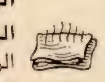
التطبيقات

الأوراق

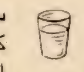


النقيع: يسكَب بعض الماء المغلي فوق بضع ورقات ويستنشق البخار المتصاعد لمعالجة الأخماج الصدريّة.

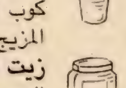
الزيت العطري



الرفادة: تنقَع ضمادة أو قطعة قماش في 2 مل من الزيت المبعثَر جيدًا في 100 مل ماء، وتوضَع على الالتهابات والمفاصل المؤلمة والحروق.



سائل للغرغرة: تحَلّ 5 نقاط من الزيت في كوب (كأس) ماء وتخلَط جيدًا ثم يستعمَل المزيج للغرغرة في حالاتِ خمج الحَلْق.



زيت لفرك الصدر: يخفَّف 0.5 إلى 2 مل من الزيت العطري في 25 مل من زيت اللوز، ويفرَك به الصدر في حالات الزكام والتهاب القصبات والربو والنزلة الوافدة.

الاستنشاق: تضاف 10 نقاط من الزيت إلى قليل من الماء الساخن ويستنشَق البخار المتصاعد لمعالجة الأخماج الصدرية.



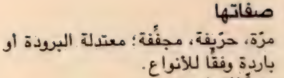
الزيت: تخفَّف نقطتان من الزيت في 10 مل من زيت عبّاد الشمس ويوضع المستحضَر على تقرحات الشفة (الحلأ البسيط).



زيت للتدليك: تخلَط 10 إلى 20 نقطة من زيت الأوكالبتوس مع 10 إلى 20 نقطة من زيت اكليل الجبل وتضاف إلى 20 مل من النقيع الزيتي لنبتة الفَوقَس الجويصلي أو من زيت اللوز لتسكين آلام الرَثية.

■ غافِثيّة

■ *Eupatorium spp.*
■ Gravelroot
■ Eupatorium



صفاتها
مرّة، حرّيفة، مجفِّفة؛ معتدلة البرودة أو باردة وفقًا للأنواع.

مكوِّناتها
حموض التنّيك، عنصر مرّ، فلافونيات، لاكتونات التربين الأحادي ونصف.

عملها
E. cannabium: طاردة للحمّى، مدرّة للبول، تقي من البَثْع، مليّنة، عقّار مقوٍّ، مدرّة للصفراء، مقشعة، تساعد على التعرّق، مضادة للرَّثْية (الروماتِزم) منشطة لجهاز المناعة.
E. purpureum: مدرّة للبول، مضادة للرَّثْية، مطمِّئة.

كانت الغافثية الأرجوانيّة *E. purpureum* إحدى الأعشاب المفضّلة لدى سكان أميركا الأصليين، وقد عرفَت بعشبة جو ـ باي Joe-Pye نسبةً إلى طبيب مشعوذ استعمل النبتةلعلاج داء التِّيفوس.واستعملت الغافثية المثقوبة *E. perfoliatum* على نحو مماثل لعلاج «حمّى الغافثيّة»: أما اليوم فغالبًا ما تعطى هذه العشبةلحالات النزلة الوافدة (الإنفلونزا). ولقد أُعِيد إحياء أحد الأنواع الأوروبية النسيبة، الغافث القنّبي *E. cannabium* بعدما تم التعرّف في العشبة على مكوّناتٍ منشطة لجهاز المناعة.



«للسعال، يسخَن الغافث القُنّبي في هاونٍ ويمزَج العصير بالحليب المغلي ثم يصفّى ويستعمَل».
علاج أطباء مِدْفايْ، بلاد الغال، القرن الثالث عشر.

الأجزاء المستعملة

الجذر *E. purpureum*

يعبّر الاسم الإنكليزي للنبتة "Gravelroot" أو «جذر الحصى» عن عملها الرئيسي كمدرّ للبول، مما يجعلها مفيدة للتخلّص من الحصى البولية. ويؤخذ أيضًا الجذر لمشاكل الموثة (البُرُستات) وبعض أشكال الألم الحيضي وللتخفيف من آلام الوضع. تجمَع الجذور في الخريف.

جذر مجفف

الأجزاء الهوائية *E. cannabium*

كانت الأجزاء الهوائية تعتبَر علاجًا لحالات الزكام الحُميّة كما كانت تستعمَل أيضًا خارجيًا للقرحات المتفسِّخة. وقد تم التعرّف في أبحاث أجريت حديثًا على مكوِّن اسمه الأوباتوريوبيكرين، يعتقَد أن له عملاً مضادًا للأورام. تجمَع الأجزاء الهوائية أثناء الإزهار في فصل الخريف.

أجزاء هوائية طازجة

أجزاء هوائية مجففة

التطبيقات

الأجزاء الهوائية *E. cannabium*

النقيع: يشرَب النقيع لعلاج آلام الرَّثْية (الروماتزم) والتهاب المفاصل ويستعمَل النقيع المركّز كمسهِّل في حالات ركود الكبد والإمساك.

الصبغة: تؤخذ 5 نقاط عند الطلب في حالات الزكام المصحوب بالحمّى والنزلة الوافدة (الإنفلونزا). تضاف الصبغة إلى خليط من الصبغات المخفِّفة للبلغم مثل صبغتي زهر البيلسان واللّبْلاب الأرضي.

الجذر *E. purpureum*

المغلي: يستعمَل لآلام الحيض أو يتم ارتشافه أثناء عملية الوضع. يعمل عمل منظف في حالات الخمج البولي المستديمة.

الصبغة: يؤخذ منها 2 إلى 3 مل، ثلاث مرات في اليوم، لاضطرابات الجهاز البولي مثل التهاب المثانة والحصى، أو لحالات النجيج الناتج عن وجود خمج. تستعمَل مع اللامِيون الأبيض لمشاكل المُوثة (البُرُستات).

■ إكليل أبيض؛ مَلَكَةُ المروج *Filiprendula ulmaria* ■

■ Meadowsweet; Queen of the meadow

■ Spirée; Reine des près

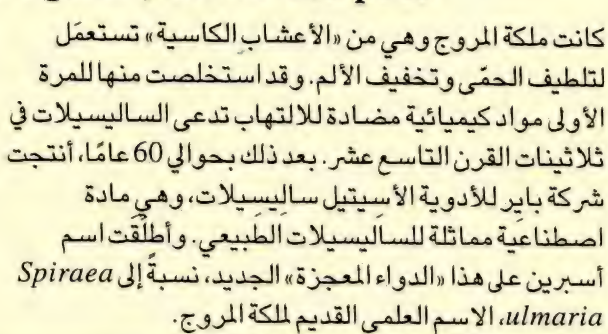


«... إنَّ غلي الأزهار في... وشربها يوقف نوبات حمّى الربع...»، جون جيرارد، 1597.

صفاتها
باردة، طعم قابض؛ رطبة ومجفِّفة في الوقت عينه.

مكوِّناتها
ساليسيلات، فلافونيات، حموض التَّنِّيك، زيت طيّار، حمض السِّتْرِيك، لَثَأ (هلام نباتي، مخاط).

عملها
مضادة للإلتهاب والرَّثْية (الروماتِزم)، علاج مسكِّن وملطف للجهاز الهضمي، مدرّة للبول، معرِّقة.



كانت ملكة المروج وهي من «الأعشاب الكاسية» تستعمَل لتلطيف الحمّى وتخفيف الألم. وقد استخلصت منها للمرة الأولى مواد كيميائية مضادة للالتهاب تدعى الساليسيلات في ثلاثينات القرن التاسع عشر. بعد ذلك بحوالي 60 عامًا، أنتجت شركة باير للأدوية الأسيتيل ساليسيلات، وهي مادة اصطناعية مماثلة للساليسيلات الطبيعي. وأطلقت اسم أسبرين على هذا «الدواء المعجزة» الجديد، نسبةً إلى *Spiraea ulmaria*، الاسم العلمي القديم لملكة المروج.

الأجزاء المستعملة

الأجزاء الهوائية

للأجزاء الهوائية تأثير منعش وهي تخفِّف الالتهاب والحمّى، كما تحمي القناة الهضمية وتعدِّل عمل حمض الساليسيليك. يمكن ان يؤدي استعمال الإسبرين لأمد طويل إلى تقرّح مَعِدي ونزف، ولكن ليس لملكة المروج مثل هذه التأثيرات الجانبية وهي تستعمَل في الوقت الحاضر كعلاج هضمي معتدل للحموضة وبعض أنواع الإسهال. تجمَع الأجزاء الهوائية أثناء فترة الإزهار في فصل الصيف.

أجزاء هوائية مجففة

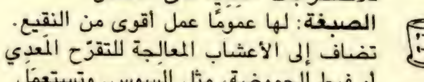
صبغة

أجزاء هوائية غضة

التطبيقات

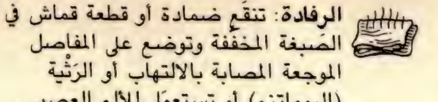
الأجزاء الهوائية



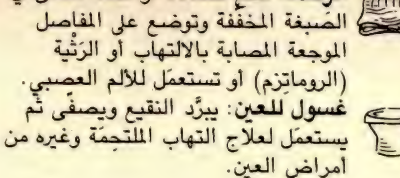


النقيع: يؤخَذ للزكام المصحوب بالحمّى أو لآلام الرَّثْيَة (الروماتِزم). وهو أيضا ملطف للاضطرابات المَعِدِيّة لدى الأطفال.

الصبغة: لها عمومًا عمل أقوى من النقيع. تضاف إلى الأعشاب المعالِجة للتقرّح المَعِدي أو فرط الحموضة، مثل السوس. وتستعمَل مع أعشاب مثل حشيشة الملاك أو الصفصاف لالتهاب المفاصل.



الرفادة: تنقَع ضمادة أو قطعة قماش في الصَبغة المخففة وتوضع على المفاصل الموجعة المصابة بالالتهاب أو الرَّثْية (الروماتِزم) أو تستعمَل للألم العصبي.



غسول للعين: يبرَّد النقيع ويصفّى ثم يستعمَل لعلاج التهاب الملتحِمَة وغيره من أمراض العين.

المحاذير

- لا تستعمَل هذه العشبة في حال وجود حساسية ضد الساليسيلات.
- في حال استعملَت الصبغة للتقرّح المَعِدي أو فرط الحموضة، تستعمَل طريقة الماء الساخن (راجع ص 125) لتخفيف الكحول.

■ شَمَار

■ *Foeniculum officinale*

■ Fennel

■ Fenouil

صفاته
مدفِئ، جاف، حرّيف، حلو.
مكوّناته
زيت طيار (يشتمل على الإستراغول والأنيثول)، حموض دهنية ضرورية، فلافونيات (بما فيها البروتين)، فيتامينات، معادن.
عمله
طارد للريح، منشّط للدورة الدموية، مضاد للالتهاب، مدرّ للحليب، مقشع لطيف، مدرّ للبول.

كان الرومان يعتقدون أن الأفاعي تمتص عصير الشَمَار لتحسين بصرها، وأوصى بلينيوس باستعمال هذه العشبة لمعالجة «إعتام البصر عند الإنسان». وقد اعتبر الشَمار أيضًا إحدى أقدم المواد المساعِدة في تخفيف الوزن، وينسَب اسمه اليوناني *marathron* إلى فِعل معناه «يصبح نحيلاً». في القرون الوسطى، كان مضغ بذور الشمار إحدى الطرق المفضّلة لوقف قرقرة المعدة أثناء سماع العِظات في الكنيسة.

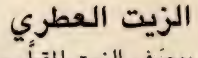


«... إن كلاًّ من بذور وأوراق وجذر شمار الحدائق الذي ينبت عندنا، يستعمَل بكثرة في الأشربة والمَرَق للمصابين بالسمنة...».
وليام كولز، 1650.

الأجزاء المستعملة

الزيت العطري

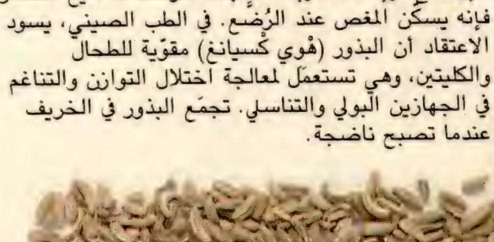
يوصَف الزيت المقطّر من البذور بشكل رئيسي لِمشاكل الهضم، وبوصفه مقشعًا لطيفًا، للسعال والأمراض التنفسية.



البذور

تسكّن البذور وتلطّف عملية الهضم، كما تدرّ الحليب أثناء الإرضاع. وإذا ما شربت الأمهات المرضعات نقيع الشمار فإنه يسكّن المغص عند الرُضع. في الطب الصيني، يسود الاعتقاد أن البذور (هُوي كُسيانغ) مقوّية للطحال والكليتين، وهي تستعمَل لمعالجة اختلال التوازن والتناغم في الجهازين البولي والتناسلي. تجمَع البذور في الخريف عندما تصبح ناضجة.





صبغة

بذور

الجذر

لا يتمتع الجذر بفعالية البذور ولكنه استعمِل في ما مضى بطريقة مماثلة. أما اليوم فيستعمَل في الدرجة الأولى للاضطرابات البولية. تجمَع الجذور أواخر فصل الخريف، عندما تجنَى السُوق البصلية المستعملة كخضار.



جذر غض

التطبيقات

البذور



النقيع: لذيذ الطعم وهو علاج مفيد للجهاز الهضمي؛ يشرَب بعد الطعام لمعالجة انتفاخ البطن وعسر الهضم والمغص وغيرها من الاضطرابات الهضمية. يمكن أيضًا للأمهات المرضعات أن يتناولن النقيع لدَرّ الحليب أو تسكين مغص أطفالهن.

المَغلي: يستعمَل في الطب الصيني لتخفيف ألم البطن ولحالات المغص والنوافض (القشعريرة) المَعِديّة.

الصبغة: تستعمَل للمشاكل الهضمية؛ تمزَج مع أعشاب مليّنة، مثل جذر الراوند أو السَنا للوقاية من المغص.



سائل للمضمضة أو الغرغرة: يستعمَل النقيع لمعالجة اضطرابات اللثة والأسنان المتقلقلة والتهاب الحنجرة والحلق.

الزيت العطري

زيت لفرك الصدر: يذوّب ما مجموعه 25 نقطة من زيوت الصعتر والأوكاليبتوس والشمار في 25 مل من زيت عبّاد الشمس أو زيت اللوز ويستعمَل لمعالجة أمراض الصدر.

الجذر



المَغلي: يوصَف للمشاكل البولية، مثل حصى الكلى، أو للاضطرابات المرتبطة بارتفاع كمية حمض اليوريك في البول.

المحاذير

- الشمار منشّط رَحمي، لذلك من الضروري تجنّب استعمال جرعات كبيرة منه أثناء فترة الحمل؛ اما الكميات الصغيرة المستعملة في الطبخ فليس فيها أي خطر.

■ توت الأرض الحَرَجي
■ *Fragaria vesca*
■ Wild strawberry; Wood strawberry
■ Fraisier des bois



«... الشراب المقطَّر من الثمار العنبية نافع لانفعالات القلب الناتجة عن تشوّش المزاج».
جون باركنسون، 1640.

صفاته
معتدل البرودة، رطب، حلو وحامض.

مكوّناته
حموض التنّيك، لثا (هلام نباتي، مخاط)، مواد سكريّة، حموض فاكهة، ساليسيلات، معادن، فيتامينات E ،C ،B.

عمله
قابض، لائم للجروح، مدرّ للبول، ملّين، مقوٍّ للكبد، منظف.

استعمِلَت في الماضي ثمار وأوراق وجذور توت الأرض الحرجي أو «الصردي» جميعها للغايات الطبية. فقد كان الجذر فيما مضى علاجًا منزليًا شائعًا للإسهال وكانت السويقات تستعمَل لمداواة الجروح. أما الثمار العنبية فكانت تعتبَر ذات تأثير منعش: ويقول جيرارد، إنها «تروي العطش وتبرّد حرارة المعدة والتهاب الكبد». غير أنه كان يعتَقَد أن أكل الثمار في فصل الشتاء أو على «معدة باردة» يشكل خطرًا في زيادة أحد الأخلاط، وهو البلغم الذي يحدد المزاج البارد، وفي توعك واضطراب الجهاز الهضمي.

الأجزاء المستعملة

الأوراق
الأوراق قابض لطيف يعالج الإسهال والتوعكات الهضمية، وهي أيضا مدرّ للبول ومنظّف للجسم يفيد في حالات الرّثيّة والنقرس والتهاب المفاصل. تجمّع أوراق النبات البري طوال موسم النمو وتستعمَل طازجة أو مجفّفة.

أوراق غضة

أوراق مجففة

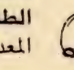
عنبيات غضة

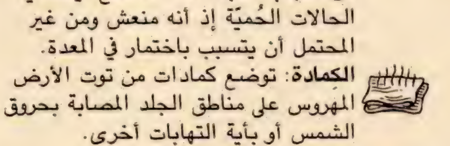
عنبيات مهروسة

الثمار
استعمِل توت الأرض على مدى قرون كعلاج تجميلي شائع وكان يستخدَم لتَبْييض البشرة وإزالة النمش. وتشكّل الثمار المهروسة علاجًا طارئًا لحروق الشمس المعتدلة. وتعتبَر الثمار أيضًا مقوّيًا للكبد. أما عصير توت الأرض فيظهر خاصيات مضادة للجراثيم وكان يستعمَل في الماضي في مكافحة وباء التيفوئيد. تقطَف الثمار وهي ناضجة في فصل الصيف.

التطبيقات

الأوراق
النقيع: يؤخَذ للإسهال، للالتهابات والأخماج المعَدية وللبرقان؛ ويستعمَل أيضًا كفاتح للشهيّة. يمزَج مع ملكة المروج والهيوفاريقون لمعالجة آلام التهاب المفاصل الخفيفة الوطأة، أو مع الكرَفس لحالات النقرس.

الثمار

الطازجة: يؤكَل توت الأرض لمعالجَة التهاب المعدة وكمقوٍّ للكبد؛ وهو مفيد أثناء النقاهة


من التهاب الكبد. كما أنه نافع أيضًا في الحالات الحُميّة إذ أنه منعش ومن غير المحتمل أن يتسبب باختمار في المعدة.


الكِمادة: توضع كمادات من توت الأرض المهروس على مناطق الجلد المصابة بحروق الشمس أو بأية التهابات أخرى.

■ فَوْقَس حُوَيْصِلي

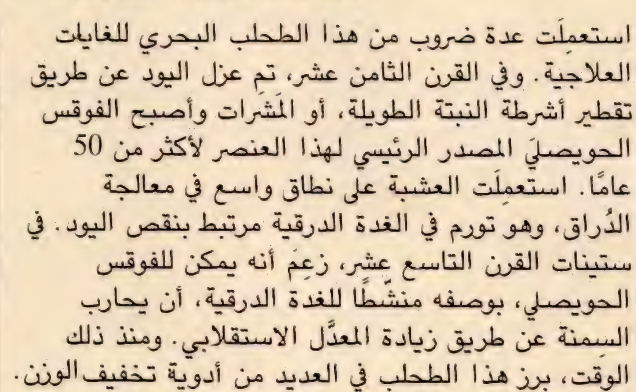
■ *Fucus vesiculosis*

■ **Bladder wrack**

■ **Fucus vésiculeux**



«... أدّت تجربة أخرى إلى شفاء بعض الجياد المريضة التي قدِّم لها علف من الطحلب البحري، في حين بقيت الجياد الأخرى التي تغذّت بالشوفان معتلّة الصحة». مود غرييف، 1931.



استعمِلَت عدة ضروب من هذا الطحلب البحري للغايات العلاجية. وفي القرن الثامن عشر، تم عزل اليود عن طريق تقطير أشرطة النبتة الطويلة، أو المَشرات وأصبح الفوقس الحويصليَ المصدر الرئيسي لهذا العنصر لأكثر من 50 عامًا. استعمِلَت العشبة على نطاق واسع في معالجة الدُراق، وهو تورم في الغدة الدرقية مرتبط بنقص اليود. في ستينات القرن التاسع عشر، زعِمَ أنه يمكن للفوقس الحويصلي، بوصفه منشطًا للغدة الدرقية، أن يحارب السمنة عن طريق زيادة المعدَّل الاستقلابي. ومنذ ذلك الوقت، برز هذا الطحلب في العديد من أدوية تخفيف الوزن.

صفاته
مالح، معتدل البرودة، رطب.

مكوِّناته
لثأ (هلام نباتي)، يود ومعادن أخرى، منّيتول، زيت طيّار.

عمله
منشِّط للاستقلاب، مغذٍّ، مقوٍّ للغدة الدرقية، مضاد للرّثية (الروماتِزم)، مضاد للالتهاب.

الأجزاء المستعملة

المَشَرات
بوصفها منشطًا لطيفًا للاستقلاب تفيد المَشَرات حالات التعب والنقاهة. كما أنها تظهر خاصيات مضادة للرَثية (الروماتِزم) سواء أستعملت داخليًا أو خارجيًا. الفوقس الحُوَيْصلي غني باليود، الذي يمكن أن يؤدي غيابه أو نقصه في الغذاء إلى قصور دَرَقي. من المستحسن جمع النباتات السليمة من عمق البحر بدلًا من أخذها عن الشاطىء.

مشرات غضة

صبغة

مشرات مجففة

برشامات

التطبيقات

المَشَرات

الصبغة: تؤخذ لحالات القصور الدرقي أو بمثابة منشط استقلابي لطيف أو للحالات الرَثوية (الروماتِزمية).

النقيع: يؤخَذ مثل الصبغة. يمكن استعماله ضمن برنامج لتخفيف الوزن، خصوصًا إذا ما كانت السمنة مرتبطة ببطء الاستقلاب، ولكن لا يجب اعتباره طريقةً سهلة لإنقاص الوزن.

الأقراص/ البرشامات: يؤخذ 3 إلى 6 منها يوميًا لتنشيط الاستقلاب. يمكنها أن تساعد في تخفيف السمنة المتّصِلة بقصور في نشاط الغدة الدرقية.

النقيع الزيتي: ينقَع 500 غ من الفوقس الحُوَيْصلي المجفف في 500 مل زيت عبّاد الشمس ويترك ليلة كاملة لتليينه. يسخَن المزيج فوق مغطس ماء لمدة ساعتين ثم يصفى. يستعمَل الزيت خارجيًا لآلام المفاصل الملتهبة أو لحالات الرَثية (الروماتِزم).

المحاذير
• مثل العديد من المخلوقات البحرية يتعرّض الفوقس الحُوَيْصلي لخطر التلوّث بالمعادن. لذلك يجب عدم جمع الطحالب حيث تكون مستويات الزئبق والكدميوم عالية في مياه البحر.

بلسكاء؛ لُصَيْقى؛ حشيشة الأفعى؛ *Galium aparine*
غاليون أبيض Cleavers; Catch-weed; Goose grass
Vipérine commune; Gaillet aparine



«تحضِّر النساء عادة حساءً من اللصيقى... يسبّب الضمور ويجنبهن البدانة».
جون جيرارد، 1597.

صفاته
باردة، جافة قليلاً، مالحة.

مكوِّناتها
كومارينات، حموض التنّيك، غلوكوزيدات، حمض السِتريك.

عملها
مدرّة للبول، منظِّفة للجهاز اللمفي، قابضة لطيفة.

بقيت اللُصَيْقى على مدى القرون إحدى الأعشاب الرائجة الاستعمال في الطب الشعبي؛ وهي عشبة شديدة النمو تلتف على طول السياجات أو جنبات الحدائق مرسلةً سوقًا طويلة دَبِقة. فروعها الجديدة هي إحدى أولى الأعشاب التي تظهَر في الربيع و هي تشكِّل مقوّيًا ومنظِّفًا ممتازًا، دواءً يستعمَل على نطاق واسع في وسط أوروبا والبلقان.

الأجزاء المستعملة

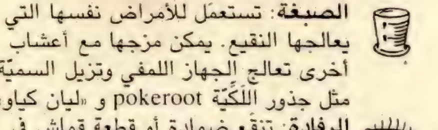
الأجزاء الهوائية

من الأفضل استعمال الأجزاء الهوائية وهي غضّة. وهي مدرّ فعّال للبول ومنظِّف للجهاز اللمفي، كما أنها فعّالة في العديد من الحالات التي تشمل تورّم أو تضخّم الغدد اللمفية. كثيرًا ما تعتبَر بمثابة مُنَقٍّ للدم وتستعمَل لمعالجة المشاكل الجلدية وغيرها من الحالات التي يقصِّر فيها الجسم عن التخلص من الذيفان (التُكسين). يمكن أيضًا طهيها كنوع من الخضر على نار خفيفة وفي مقلاة مغطاة لتطبَخ بالبخار مثل السبانخ. تجمَع الأجزاء الهوائية من الربيع إلى الخريف.

رهيم

أجزاء هوائية مجففة

أجزاء هوائية غضة



عصير

التطبيقات

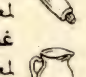
الأجزاء الهوائية

العصير: تمَيَّع النبتة الطازجة أو تعصَر وينتزَع منها اللب، ثم يستعمَل العصير كمدرّ فعال للبول وكمنظف لمفي لعلاج حالات مَرَضية متنوِّعة، تشمل الحمّى الغدية والتهاب اللوزتين واضطرابات الموثة (البُرُستات).

النقيع: يكون عامةً أخف وأقل فعالية من العصير. يستعمَل للمشاكل البولية مثل التهاب المثانة والحصى؛ يؤخَذ أيضًا كشراب منعش لتخفيف الحمّى.

الصبغة: تستعمَل للأمراض نفسها التي يعالجها النقيع. يمكن مزجها مع أعشاب أخرى تعالج الجهاز اللمفي وتزيل السميّة مثل جذور اللَكيّة pokeroot و «ليان كياو».

الرفادة: تنقَع ضمادة أو قطعة قماش في النقيع وتستعمَل لمعالجة الحروق والخدوش والقرحات وغيرها من الالتهابات الجلدية.



الرهيم (الكريم): يستعمل على نحو منتظم لمعالجة داء الصُداف.



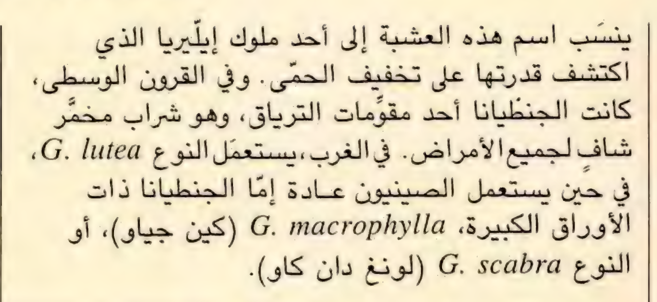
غسول للشعر: يغسَل الشعر بنقيع النبات لمعالجة الهِبْرِيَة (القشرة العادية) ومشاكل القشرة التي تطرحها فروة الرأس المريضة.

جَنْطيانا



«يُشاع أنها نافعة... (لحالاتٍ) مثل الكبد الفاسد والمعدة المريضة».
جون جيرارد، 1597.

Gentiana spp.
Gentian
Gentiane



ينسَب اسم هذه العشبة إلى أحد ملوك إيلّيريا الذي اكتشف قدرتها على تخفيف الحمّى. وفي القرون الوسطى، كانت الجنطيانا أحد مقوّمات الترياق، وهو شراب مخمَّر شافٍ لجميع الأمراض. في الغرب، يستعمَل النوع *G. lutea*، في حين يستعمل الصينيون عادة إمّا الجنطيانا ذات الأوراق الكبيرة، *G. macrophylla* (كين جياو)، أو النوع *G. scabra* (لونغ دان كاو).

صفاتها
مرّة جدًا، باردة، قابضة، مجفِّفة.

مكوّناتها
غلوكوزيدات مرّة، قِلوانيّات، فلافونيات.

عملها
عقار مرّ، عقار مقوٍّ، فاتحة للشهية ومنشطة للمعدة، مضادة للالتهاب، طاردة للحمّى.

الأجزاء المستعملة

الجذر *G. macrophylla & G. scabra*

تستعمَل هذه الجذور المسهِّلة للهضم في حالات الحمّى والاضطرابات الهضمية. في الطب الصيني، تعتبَر الجذور بمثابة مزيل «للحرارة والرطوبة»، وتوصَف لبعض أنواع فرط ضغط الدم المتصلة بالحرارة في الكبد، أو للأخماج البولية والاضطرابات الرِّثَوية (الروماتزمية).



كين جياو

لونغ دان كاو

«لونغ دان كسيه غان وان» هو دواء صيني مرخّص به، يستعمَل لإزالة الحرارة من الكبد والمرارة، وتشمل عوارض هذه الحالة آلام العين والصداع والإمساك.

الجذر *G. lutea*

الجذر منشّط مرّ قوي للجهاز الهضمي وهو فعّال في الحالات التي تتضمن ضعفًا في الشهية وتعبًا في عملية الهضم. ويستعمَل الجذر أيضًا لتخفيف الحمّى فيبرّد الجسم باعتدال ويبقي على الوظيفة الهضمية كي لا يركد محتوى المعدة ويتسبب بمشاكل صحية إضافية. تجمَع الجذور في أواخر الصيف وفي الخريف.



جذر مجفف

صبغة

التطبيقات

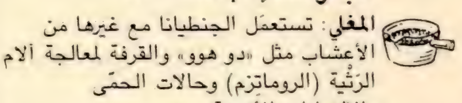
الجذر *G. lutea*

المغلي: يستعمَل 10 غ من العشبة في 500 مل ماء ويغلى لمدة 20 دقيقة. يؤخَذ قبل الطعام لمعالجة الانتفاخ والتخمة وآلام المعدة.



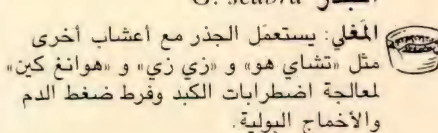
الصبغة: يؤخَذ حتى 2 مل من الصبغة ثلاث مرات في اليوم لتنشيط الهضم، أو في شكل جرعات من بضع نقاط لتهدئة الرغبة الشديدة في الأطعمة الحلوة الطعم. توصَف الصبغة لأمراض الكبد بما فيها التهاب الكبد والتهابات المرارة وللأمراض التي يكون اليرقان أحد أعراضها.

الجذر *G. macrophylla*



المغلي: تستعمَل الجنطيانا مع غيرها من الأعشاب مثل «دو هوو» والقرفة لمعالجة آلام الرِّثْية (الروماتزم) وحالات الحمّى والالتهابات الأَرَجية.

الجذر *G. scabra*



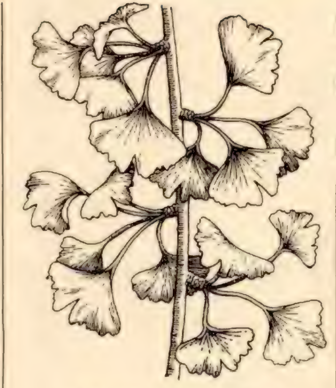
المغلي: يستعمَل الجذر مع أعشاب أخرى مثل «تشاي هو» و «زي زي» و «هوانغ كين» لمعالجة اضطرابات الكبد وفرط ضغط الدم والأخماج البولية.

جِنْكَة

Ginkgo biloba

Maidenhair tree

Ginkgo



«... أفيد عن حدوث تحسّن هام للحالة العقلية، والتقلقل الانفعالي، والذاكرة النزعة إلى التعب بسهولة».
رودولف فايس، 1985.

ظهرت الجِنْكَة على الأرض منذ ما يفوق الـ 200 مليون سنة. وقد انقرضت النبتة البرية على الأرجح منذ قرون عديدة ولكن الأشجار المزروعة بقيت موجودة في حدائق معابد الشرق الأقصى. الجنكة شجرة مُسّاقطة deciduous من الصنوبريات لها أشكال ذكرية وأنثوية منفصلة، وقد أدخِلَت إلى أوروبا لأول مرة في عام 1730 وأصبحت من نباتات الزينة المفضّلة في الغرب. منذ ثمانينات القرن العشرين، ازداد اهتمام الطب الغربي بهذه النبتة إذ تم التعرّف إلى تأثيرها القوي على الجهاز القلبي الوعائي.

صفاتها
حلوة، مرّة، قابضة، متعادلة.

مكوّناتها
الأوراق: غلوكوزيدات الفلافون (ومنها الجنكوليد)، فلافونات حيوية، سيتوستيرول، لاكتونات، انثوسيانين.
البذور: حموض دهنية، معادن، فلافونات حيوية.

عملها
الأوراق: ترخي الأوعية الدموية وتنشط الدورة الدموية.
البذور: قابضة، مضادة للفطريات، مضادة للجراثيم.

الأجزاء المستعملة

البذور

في الصين، يعتبَر أن للبذور المعروفة بـ «باي غو» تأثيرًا على خطوط زوال الوخز الإبري الخاصة بالرئة والكلية، وهي تستعمَل تقليديًا لمعالجة الاضطرابات الرَبويّة وحالات السعال الصدري المترافقة مع بلغم خَثِر. وللبذور أيضًا تأثير مقوٍّ على الجهاز البولي، لذلك يتم استعمالها لعلاج السَلَس وفرط التَبَوّل.

لا تتواجد البذور، «باي غو»، إلاّ في النبتة الأنثى.

الأوراق

لم تصبح الأوراق جزءًا من مجموعة الأعشاب الطبية إلاّ منذ الثمانينات. وهي تستعمَل لمعالجة أمراض الدورة الدموية؛ وهي مفيدة بشكل خاص في تحسين جريان الدم باتجاه الدماغ. أظهرت الأبحاث أنه يمكن للجنكوليد أن يكون بمثل فعالية العقاقير الصيدلية المعتمدة في علاج حالات عدم الانتظام الشديد لنبضات القلب. تستعمَل أيضًا الأوراق لمعالجة الأوردة الدواليّة والبواسير وقرحات الساق. تقطَف الأوراق في فصل الصيف.

أوراق غضة

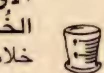
صبغة

أوراق مجففة

التطبيقات

الأوراق

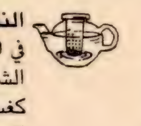
الخُلاصة السائلة: تُباع في أسواق أوروبا خلاصة من الأوراق الغضّة لمعالجة تصلب الشرايين في الدماغ عند المتقدمين في السن ولأمراض الدورة الدموية السطحية.



الصبغة: تمزَج مع أعشاب أخرى معالِجَة للجهاز القلبي الوعائي، مثل الونكة الكبيرة وزهر الزيزفون، لمعالجة مشاكل الدورة الدموية، أو مع الخَنْدَقوق الحقلي المعروف أيضًا بإكليل الملك king's clover لمعالجة الاضطرابات الوريديّة.

النقيع: يحضَّر بـ 50 غ من الأوراق المجفَّفة في 500 مل ماء ويؤخَذ لحالات تصلّب الشرايين والحالات الدوالية. يستعمَل كغسول لمعالجة القرحات الدوالية أو البواسير.

البذور



المَغلي: تخلَط البذور مع أعشاب أخرى مثل «ما هوانغ» أو الراسَن أو ورق التوت وتغلَى ثم تستعمَل لحالات الربو والسعال المستفحل أو المستديم: تكفي 3 إلى 4 بذور الثلاث جرعات.

المحاذير

- يجب عدم تجاوز عدد البذور المذكور في طريقة الاستعمال، لأن ذلك قد يؤدّي إلى اضطرابات جلدية وحالات صداع.
- سجِّل حدوث حالات من التهاب الجلد التماسي عند لمس لب الثمرة (وهي غير مستعملة طبيًا).

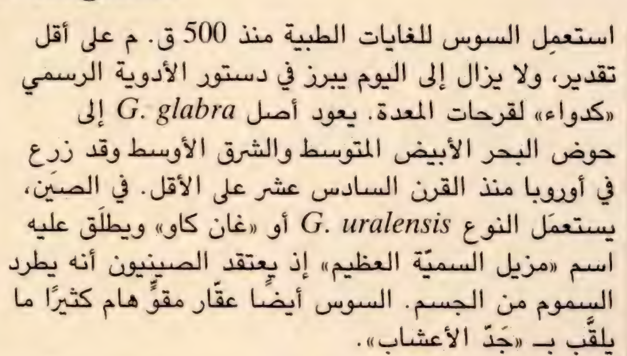
■ سُوس ■ *Glycyrrhiza spp.*

■ Liquorice; Sweetroot

■ Réglisse



«... يحمِل خاصية إرواء العطش إذا ما وضِع في الفم...».
ثيوفراستوس اللسبي، حوالي 310 ق.م.


استعمِل السوس للغايات الطبية منذ 500 ق.م على أقل تقدير، ولا يزال إلى اليوم يبرز في دستور الأدوية الرسمي «كدواء» لقرحات المعدة. يعود أصل *G. glabra* إلى حوض البحر الأبيض المتوسط والشرق الأوسط وقد زرع في أوروبا منذ القرن السادس عشر على الأقل. في الصين، يستعمَل النوع *G. uralensis* أو «غان كاو» ويطلَق عليه اسم «مزيل السميّة العظيم» إذ يعتقد الصينيون أنه يطرد السموم من الجسم. السوس أيضًا عقّار مقوٍّ هام كثيرًا ما يلقَّب بـ «جَدّ الأعشاب».

صفاته
حلو جدًا، متعادل، رطب.

مكوّناته
صابونينات، غلوكوزيدات (ومنها الغليسيريزين)، مواد استروجينية، كومارينات، فلافونيات، ستيرولات، كولين، اسبرَجين، زيت طيّار.

عمله
مضاد للإلتهاب، مضاد لالتهاب المفاصل، مقوٍّ ومنشط لقشرة الكظر، يخفض نسبة الكولستيرول في الدم، يسكّن أغشية المعدة المخاطية، منعش، مقشع، من المحتمل أن يكون مضادًا للمستأرجات.

الأجزاء المستعملة

الجذر *G. glabra*

يحتوي الجذر على الغليسيريزين، وهي مادة أحلى 50 مرّة من السَكّرُوز تعزز إفراز هرمونات مثل الهدروكورْتيزون. ويساعد هذا على تفسير عملها المضاد للالتهاب وأيضًا دورها في إعادة تنشيط القشرة الكظرية بعد الخضوع لمعالجة بالستِرُويد. يساعد الجذر على مداواة تقرّح المعدة وهو أيضًا مقشع فعّال. تجمَع الجذور في الخريف.

جذر غض

جذر مجفف

عيدان العصير *G. glabra*

تشكّل الخلاصة المُصَلَّبة، التي تباع بشكل عيدان، العنصر الأساسي في العديد من الملَيّنات المسجَّلة، فهي تنشط تدفّق الصفراء وتعالج بلطف حالات الإمساك.

خلاصة سائلة

جذر مجفف

الجذر *G. uralensis*

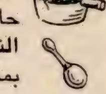
الجذر مقوٍّ للطاقة والنشاط، خاصةً في ما يتعلق بالطحال والمعدة، ويضيفه الصينيون إلى الكثير من صيغ أدويتهم العشبية ليوازن الأعشاب الأخرى. ويستعمَل أيضًا لمعالجة حالات السعال الرَبْوي وتبريد الحالات «الحارة» وبمثابة مضاد للتشنّج ودواء للقرحة. يمكن مضغ الجذر المجفّف كقطعة من الحلوى وفي الصين يعطى الجذر للأطفال لتعزيز النمو العضلي.

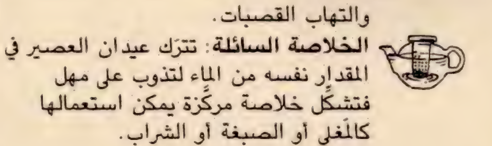
التطبيقات

الجذر *G. glabra*


الصبغة: تستعمَل كمضاد للالتهاب في حالات التهاب المفاصِل أو الأرَجية (الحساسية) وكمنشط للجهاز الهضمي وأيضًا لمعالجة الاضطرابات الرئوية. توصَف الصبغة للالتهابات المَعدية أو لتنشيط الوظائف الكظرية بعد الخضوع لمعالجة بالسترويد. تساعد على إخفاء نكهة أدوية أخرى.


المَغلي: يوصَف لتخفيف حموضة المعدة في حالات التقرّح.


الشراب: يؤخَذ شراب مِحضَّر من المَغلي بمثابة مقشع مسكّن وملطف في حالات الربو والتهاب القصبات.


الخلاصة السائلة: تترَك عيدان العصير في المقدار نفسه من الماء لتذوب على مهل فتشكّل خلاصة مركّزة يمكن استعمالها كالمَغلي أو الصبغة أو الشراب.

الجذر *G. uralensis*

المَغلي: يخلَط الجذر مع الجِنْسنْغ ويغلَى ثم يؤخَذ يوميًا بمثابة شراب مقوٍّ.

المحاذير

- يجب عدم تناول السوس في حالات فرط ضغط الدم، إذ يعتَقد أنه يسبب احتباس السوائل.
- يجب عدم تناول السوس من قبل الأشخاص الذين يتناولون أدوية تحتوي على الديجوكسين.

جُنْجُل؛ حشيشة الدينار

Humulus lupulus

Hops; Bine

Houblon



«تحفَظ حشيشة الدينار الشراب، ولكنها تعوّض عن المتعة بأمراض معذّبة وحياة قصيرة».
جون إفلين، 1670.

صفاتها
باردة، جافة، مرّة، حرّيفة بدرجة خفيفة.
مكوّناتها
زيت طيّار، حمض الفلزبانيك، مواد استروجينيّة، حموض التنّيك، عنصر مرّ، فلافونيّات.
عملها
مركّنة، مُجفرة (مفقدة أو منقصة شهوة الجماع)، مقوّية ومصحّة للجهاز العصبي، منشطة للجهاز الهضمي ومسهّلة للهضم، مدرّة للبول.

استعملَت حشيشة الدينار في أوروبا لتخمير المشروبات منذ القرن الحادى عشر. وكان يعتقَد أن حشيشة الدينار تعزز المزاج السوداوي وأن وجود كميات زائدة من هذه النبتة، في الجعة المحضّرة وفقا للأسلوب الألماني، أمرٌ «مضر بالرأس» كما ورد عند جيرارد. غير أنه كان يُظَن أيضًا أن حشيشة الدينار تنظّف الجسم من الكميات الزائدة للخلط الذي يحدّد المزاج الغضوب والمزاج الدموي. تحتوي حشيشة الدينار على نسبة عالية من الإستروجين وبالتالي فإن احتساء الجعة بكميات كبيرة يمكن أن يؤدي إلى فقدان الشهوة الجنسية.

الأجزاء المستعملة

المخاريط

تستعمَل الأزهار الموجودة على النبتة الأنثى، والمعروفة بالمخاريط، للغايات الطبية. وتتغيّر صفات النبتة إلى حد بعيد مع عمرها إذ أن مقوّماتها تتعرَّض للأكسَدَة. من المستحسن استعمال المخاريط الطازجة لحالات الأرق، أما المخاريط المجففة التي توضع في الوسادة للمساعدة على النوم فيجب إبدالها كل بضعة أشهر، لأن المخاريط المجففة منذ وقت طويل يمكن أن تصبح منبِّهة.



مخاريط مجففة حديثًا

مخاريط غضة

صبغة

برشامات

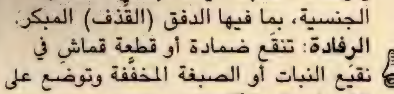
التطبيقات

المخاريط



النقيع: لحالات الأرق، تضاف ملعقتان صغيرتان من المخاريط الطازجة إلى فنجان من الماء المغلي وتترَك لتنتقع مدة 5 دقائق. يمكن أيضا استعمال مخاريط مجفّفة حديثًا أو مجلّدة.

الصبغة: يؤخَذ منها حتى 2 مل، ثلاث مرات يوميًا، لتركين التوتر العصبي والقلق. يمكن مزجها مع أعشاب أخرى تساعد على الهضم، مثل الخطمي ولسان الحمل والبابونج والنعناع لمعالجة متلازمة الأمعاء الهيوجة. يؤخَذ 1.5 مل من الصبغة على قطعة سكّر لتسكين تهيّج أعصاب المعدة.

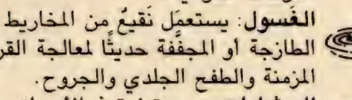


وتوصَف الصبغة ايضًا لبعض المشاكل الجنسية، بما فيها الدفق (القذف) المبكر.

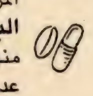


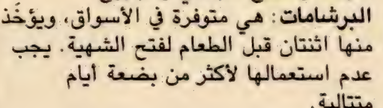
الرفادة: تنقَع ضمادة أو قطعة قماش في نقيع النبات أو الصبغة المخفّفة وتوضع على القرحات الدواليّة.





الغسول: يستعمَل نَقيعٌ من المخاريط الطازجة أو المجفّفة حديثًا لمعالجة القرحات المزمنة والطفح الجلدي والجروح.





البرشامات: هي متوفرة في الأسواق، ويؤخَذ منها اثنتان قبل الطعام لفتح الشهية. يجب عدم استعمالها لأكثر من بضعة أيام متتالية.

المحاذير

- لحشيشة الدينار تأثير مخَمِّد ومثبِّط على المراكز العصبية العليا ويجب تفاديها في حالات الاكتئاب. يجب عدم تجاوز الجرعات المذكورة.
- يمكن أن تتسبب النبتة غير المقطوفة بالتهاب جلدي باللمس.

■ حَوْذان مرّ ■ *Hydrastis canadensis*

■ Goldenseal

■ Renoncule amer



«علمت ان الشيروكي يعالجونه [السرطان] بواسطة نبتة يظن انها الحوذان المر».
بنجامين سميث بارتون، 1798.

صفاته
مرّ، قابض، جاف، بارد بشكل طاغٍ.
مكوّناته
قلوانيات، زيت طيّار، راتنج.
عمله
قابض، عقار مقوّ، منشّط للجهاز الهضمي ولإفراز الصفراء، مضاد للنزلة، مليّن، يلأم أغشية المعدة المخاطية، يرفع ضغط الدم.

عشبة طبية تقليدية لدى سكّان أميركا الأصليين دخلت مجموعة الأعشاب الطبية المستعملة في أوروبا، وقد استعملتها قبيلة الشيروكي لمعالجة عسر الهضم والالتهابات الموضعية ولفتح الشهية، في حين استعملتها قبيلة الإيروكوا لحالات السعال الديكي (الشاهوق) واضطرابات الكبد والحمّى ومشاكل القلب. أدخِلَت هذه العشبة إلى أوروبا للمرة الأولى في 1760 وأصبحت في القرن التاسع عشر من النباتات المفضّلة لدى المعالِجين التابعين لمدرسة الطب الطبيعي (الطومسونيين) والمدرسة الانتقائية (راجع ص 20-21) وقد بقيت مدرَجَة في دستور الأدوية في الولايات المتحدة حتى عام 1926.

الأجزاء المستعملة

الجذمور

للجذمور خصائص مجفّفة ومضادة للنزلة تجعل منه علاجًا ممتازًا للأغشية المخاطية في القناة التنفسية العليا والمهبل؛ فهو نافع لحالات مثل القولون التشنّجي (التهاب القولون المخاطي) أو التهابات الأنف أو أخماج الأذن. والجذمور مفيد أيضًا في معالجة المشاكل النسائية، فهو يساعد على تخفيف أعراض الإياس (انقطاع الحيض) ويسكّن آلام الحيض وأعراض المتلازمة التالية للإياس والمرتبطة بالركود. يمكن إيجاده في شكل أدوية تجارية تعمل كمقوّ عام. يجمَع في فصل الخريف.



جذمور مجفف



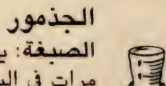
حبوب مركبة

برشامات

صبغة

التطبيقات

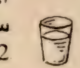
الجذمور



الصبغة: يؤخَذ منها 0.5 إلى 2 مل ثلاث مرات في اليوم (الجرعات الأكبر مليِّنة أكثر) لعلاج جميع حالات النزلة: نزلة الأنف، التهاب القولون المخاطي، التهاب المعدة والأمعاء، والنجيج المهبلي. تستعمَل الصبغة أيضًا بمثابة مقوٍّ للكبد لمعالجة الكسل في عملية الهضم ومشاكل الجهاز الهضمي المتصلة بالحساسية التي يسبّبها الطعام وفرط استهلاك الكحول. تضاف الصبغة إلى أدوية المتلازمة التالية للإياس أو أدوية النزف الحيضي الغزير.



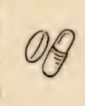
الغسول: يستعمَل 5 مل من الصبغة في 100 مل ماء لغسل الالتهابات الجلدية المهيَّجة والإكزيمة والحصبة.



سائل للمضمضة أو الغرغرة: يستعمَل 2-3 مل من الصبغة في كوب ماء فاتر. ويستعمَل لمعالجة قرحات الفم وأمراض اللثة والتهابات الحلق والحالات المخاطية.



النَّطول: تستعمَل الصبغة المخفّفة (2-3 مل في بعض الماء) لحالات النجيج المهبلي والخمج الخميري. للحك المهبلي، يستعمَل 5 مل من الصبغة في 100 مل ماء الورد.



البرشامات: تؤخَذ برشامة من وزن 200 مغ، ثلاث مرات في اليوم، للنزلة ومعالجة الأخماج المعدية والتنفسيّة. تمزَج مع مسحوق ثمار نبتة حَبّ الفَقْد لمعالجة الهبو والتعرّق المرافقَين للإياس، ومع الغَرَقون لمعالجة حمّى الكلأ.





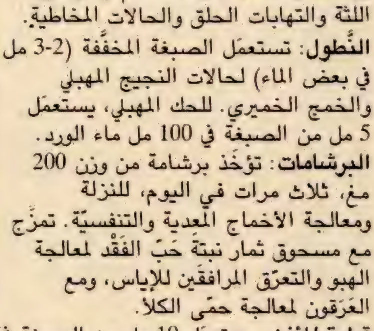


قطرة للأذن: يستعمَل 10 مل من الصبغة في 100 مل ماء لتصمغ الأذن والاحتقان النزلي و «انسداد» الأذنين.





الأقراص المركّبة: يمكن استعمال بعض الأقراص المتوفرة في السوق للتوعكات الهضمية.



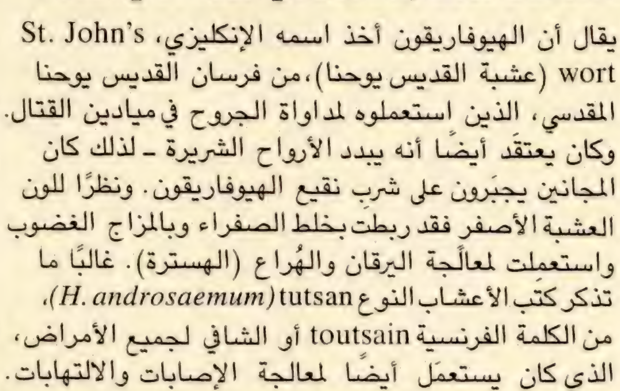
المحاذير

- هذه النبتة منشّط رَحِمي لذلك يجب الابتعاد عنها أثناء فترة الحَمْل.
- هذه العشبة ترفع ضغط الدم لذلك يجب عدم تناولها في حالات فرط ضغط الدم.
- يجب عدم استعمال قطرة الأذن إذا كان هناك أي احتمال في أن تكون طبلة الأذن مثقوبة.
- يمكن أن يؤدّي أكل النبتة الطازجة إلى تقرّح الأغشية المخاطية.

■ هيوفَارِيقُون؛ عُصْبَةُ القلب

■ *Hypericum perforatum*
■ St. John's wort
■ Millepertuis perforé; Herbe de St-Jean

صفاته
مرّ - حلو، بارد، مجفّف.
مكوّناته
غلوكوزيدات، فلافونيات (ومنها الروتين)، زيوت طيّارة، حموض التنيك، راتنجات.
عمله
قابض، مسكّن للألم، مضاد للالتهاب، مركّن، مقوّ ومصحّ للجهاز العصبي.


يقال أن الهيوفاريقون أخذ اسمه الإنكليزي، St. John's wort (عشبة القديس يوحنا)، من فرسان القديس يوحنا المقدسي، الذين استعملوه لمداواة الجروح في ميادين القتال. وكان يعتقَد أيضًا أنه يبدد الأرواح الشريرة ـ لذلك كان المجانين يجبَرون على شربِ نقيع الهيوفاريقون. ونظرًا للون العشبة الأصفر فقد ربطت بخلط الصفراء وبالمزاج الغضوب واستعملت لمعالَجة اليرقان والهُراع (الهسترة). غالبًا ما تذكر كتب الأعشاب النوع tutsan ‏(H. androsaemum)، من الكلمة الفرنسية toutsain أو الشافي لجميع الأمراض، الذي كان يستعمَل أيضًا لمعالجة الإصابات والالتهابات.


«للشرْث: تُغلى جذور الهيوفاريقون (tutsan) وتسكَب فوق خثارة اللبن. تسخَن مع بعض الشحم القديم وتستعمَل بشكل لزقة».
دواء أطباء مدفاي، بلاد الغال، القرن الثالث عشر.

الأجزاء المستعملة



الأطراف الزهرة

تستعمَل هذه الأجزاء لتحضير زيت الهيوفاريقون، وهو نقيع زيتي ذو لون أحمر دموي يحضر عن طريق نقع الأزهار في زيت القِرْطم أو الجوز أو عباد الشمس، على أن تكون الزيوت معصورة على البارد، ثم تعريضها للشمس لبضعة أسابيع. يمكن استعمال هذا الزيت موضعيًا لمعالجة الحروق والالتهابات (التي تصيب الجلد والعضلات والأنسجة الضامّة) وحالات الألم العصبي. تجمَع الأزهار في وسط الصيف.

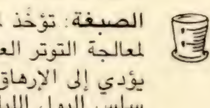
الأجزاء الهوائية

يمكن للأجزاء الهوائية، إذا ما أخِذت داخليًا، أن تبهج المزاج وترفع المعنويات. هي مقوّية ومصحّة للأعصاب وممتازة لحالات القلق والهَيوجيّة، خصوصًا أثناء فترة الإياس (انقطاع الحيض). والأجزاء الهوائية مفيدة أيضًا لمعالجة الحالات المزمنة والطويلة الأمد التي يكون فيها الإرهاق العصبي أنها تسكّن مجموعة منوّعة من الآلام العصبية عرق النسا والاعتلال العصبي neuralgia. تجمّع الأجزاء الهوائية في الصيف.

التطبيقات

الأجزاء الهوائية

النقيع: يستعمَل لحالات القلق والتوتر العصبي والهَيوجية والاضطرابات الانفعالية، خصوصًا إذا كانت متّصلة بالإياس أو بالمتلازمة السابقة للحيض.


الصبغة: تؤخَذ لمدة شهرين على الأقل لمعالجة التوتر العصبي الطويل الأمد الذي يؤدي إلى الإرهاق أو الاكتئاب. لمعالجة سلس البول الليلي عند الأطفال، تؤخَذ 5 إلى 10 نقاط في المساء.

الغسول: يستعمَل النقيع لغسل الجروح والقرحات الجلدية والكدمات.

الأطراف المزهرة

الرهيم (الكريم): يستعمَل للآلام العصبية الموضعية، مثل عرق النَّسا والوَثْء والمَغَص (التشنّج العضلي، cramp) أو للمساعدة في تخفيف احتقان الثدي أثناء الإرضاع. يمكن استعماله أيضًا كمطهِّر وقابض للجلوف الجروح والقرحات.


النقيع الزيتي: يستعمَل على الحروق والتهاب العضلات والمفاصل، والألم العصبي وعرق النَّسا. تضاف بضع نقاط منه إلى قليل من زيت الخُزَامى وتستعمَل لمعالجة الحروق، أو تضاف إلى زيت الأخلية لالتهابات المفاصل.

المحاذير

- يمكن لهذه العشبة أن تتسبب بالتهاب جلدي إذا ما استعملت داخليًا ومن ثم تم تعريض الجلد للشمس. يمكن حدوث التهاب جلدي على نحو نموذجي أثناء تقليم أو جمع النبات في جو رطب ولكن مشمس.

زوفا؛ أُشْنان داود

Hyssopus officinalis

Hyssop

Hysope officinale



«إن عبير أو بخار الزوفا يطرد الريح التي في الأذنين إذا ما وضعتا فوقه». وليام ترنر، 1562.

وصف أبقراط الزوفا لمعالجة ذات الجنب و أوصى به دسقوريدس مع السَذاب الزراعي لحالات الربو والنزلة. يشتق اسم الزوفا من الكلمة اليونانية *azob*، أي العشبة المقدَّسة، مع أنه يبدو أن «الزوفا» المذكورة في الكتاب المقدَّس كان على الأرجح ضربًا محليًّا من المردقوش.

صفاته

مرّ، حرِّيف، جاف، مدفِّء قليلاً.

مكوناته

زيت طيّار، فلافونيات، حموض التنّيك، مادة مرّة (مَرُّوبين).

عمله

مقشع، طارد للريح، مرخ للأوعية الدموية المحيطية، معرِّق، مضاد للنزلة، مضاد موضعي للالتهاب، مضاد للفيروسات (الحلأ البسيط *Herpes simplex*)، مضاد للتشنّج.

الأجزاء المستعملة

الأجزاء الهوائية

تستعمَل الأجزاء الهوائية في الدرجة الأولى كمقشع في حالات التهاب القصبات والزكام الصدري والربو، ولكنها تستعمَل أيضًا لتخفيف انتفاخ البطن وتسكين آلام المغص، كما كانت تستعمَل فيما مضى مخلوطة مع التين لمعالجة الإمساك. وهي تساعد أيضًا على التعرّق عند الإصابة بالنوافض («البرديات»، القشعريرات) والنزلة الوافدة (الإنفلونزا). تجمَع الأجزاء الهوائية أثناء الإزهار في فصل الربيع.

أجزاء هوائية غضة

صبغة

أجزاء هوائية مجففة

كانت الأزهار تقطَف تقليديًا منفصلةً عن الأوراق لتستعمَل في شكل شراب للسعال.

الزيت العطري

يزيد الزيت العطري من اليقظة والنشاط ويستعمَل كمقوٍّ للأعصاب ومعزِّز ومرخٍ لطيف لها. وهو مناسب لحالاتّ الإرهاق العصبي المرتبطة بفرط العمل أو القلق ولحالات الاكتئاب. ويعتقَد أن الزيت العطري نافع بوجه خاص لتخفيف الشعور بالأسى والذنب.

التطبيقات

الأجزاء الهوائية

النقيع: يشرَب ساخنًا في المراحل المبكرة من الزكام والنزلة الوافدة (الإنفلونزا). يؤخَذ أيضًا لمعالجة الاضطرابات الهضمية البسيطة والمَعِدة العصبية.

الصبغة: تخلَط من أعشاب مقشعة أخرى، مثل السوس والراسَن والأنيسون لمعالجة التهاب القصبات وحالات السعال المتشبِّثة.

الشراب: للسعال، يؤخَذ شراب محضر من نقيع الأجزاء الهوائية أو الأزهار. تستعمَل هذه الأجزاء مشاركةً مع أزهار البوصير المخملي أو السوس لمعالجة السعال المستعصي والضعف الرئوي.

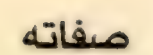
الزيت العطري

زيت لفرك الصدر: تخفَّف 10 نقاط من زيت الزوفا في 20 مل زيت لوز أو زيت عبّاد الشمس ويستعمَل لفرك الصدر في حالات التهاب القصبات والزكام الصدري. يعطي فائدة كبيرة إذا ما مزِج مع الصعتر والأوكالبتوس.

الزيت: تضاف 5 إلى 10 نقاط من الزيت إلى ماء الحمام لتخفيف الإرهاق العصبي والسوداوية والحزن.

المحاذير

- يحتوي الزيت العطري على مادة كيتون بينو كَمْفون التي يمكن، إذا ما أعطيت بجرعات كبيرة، أن تتسبب بحدوث اختلاجات. لذلك يجب عدم تجاوز الجرعات الموصى بها.



▪ راسَن

▪ *Inula spp.*

▪ Elecampane; Yellow starwort

▪ Aunée; Inule

صفاته

I. helenium: مرّ، حلو قليلًا، دافئ، جاف.

I. japonica: مالح، دافئ.

مكوّناته

لثأ (هلام نباتي، مخاط)، عنصر مرّ مميّز، زيت طيّار (يشمل الأزولينات)، إينولين، ستيرولات، احتمال وجود قلوانيات.

عمله

مقوٍّ، مقشّع منشّط، مُعرّق، مضاد للجراثيم، مضاد للفطريّات والطفيليات، منشط للجهاز الهضمي.

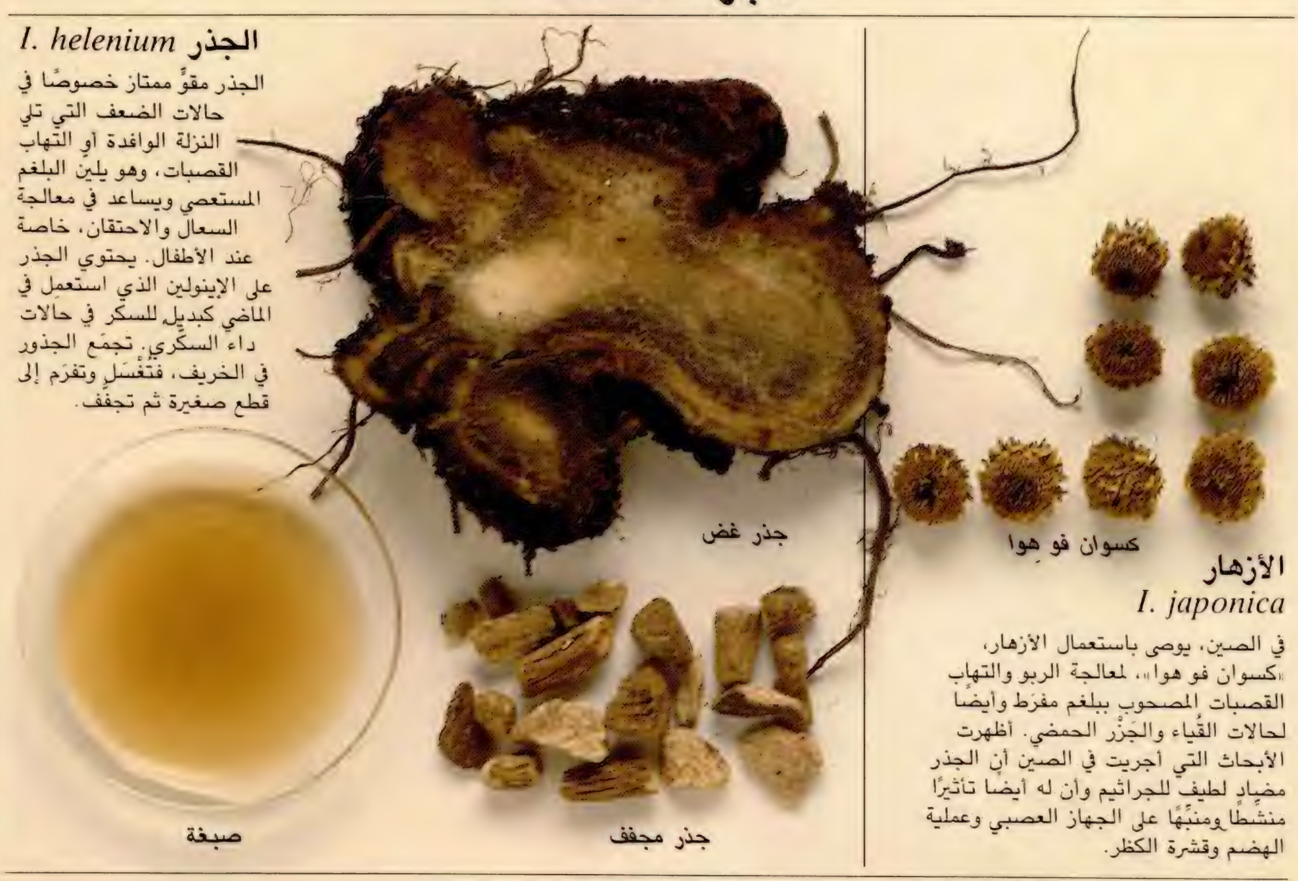
كان الراسَن *I. helenium* إحدى أهم الأعشاب لدى اليونان والرومان، وكان يعتبَر بمثابة دواء شاف لجميع الأمراض، ويستعمَل لمعالجة مجموعة من العلل مثل الاستسقاء والاعتلالات المِعدية والاضطرابات الحيضية وعِرْق النَّسا. استعمل الأنجلوسكسون العشبة كعقار مقوٍّ ولمعالجة أمراض الجلد والبَرَص. وفي القرن التاسع عشر، استعمِل الراسَن لمعالجة أمراض الجلد والألم العصبي ومشاكل الكبد والسعال؛ أما اليوم فيقتصر استعماله على المشاكل التنفّسية. في الصين، يستعمَل النوع *I. japonica*.



«*Inula campana reddit praecordia sana* (الراسَن يعزز الحيوية والنشاط)».

مثل لاتيني تقليدي.

الأجزاء المستعملة



الجذر *I. helenium*

الجذر مقوٍّ ممتاز خصوصًا في حالات الضعف التي تلي النزلة الوافدة أو التهاب القصبات، وهو يلين البلغم المستعصي ويساعد في معالجة السعال والاحتقان، خاصة عند الأطفال. يحتوي الجذر على الإينولين الذي استعمِل في الماضي كبديل للسكر في حالات داء السكري. تجمَع الجذور في الخريف، فتُغسَل وتفرَم إلى قطع صغيرة ثم تجفف.

الأزهار *I. japonica*

في الصين، يوصى باستعمال الأزهار، «كسوان فو هوا»، لمعالجة الربو والتهاب القصبات المصحوب ببلغم مفرط وأيضًا لحالات القُياء والجَزْر الحمضي. أظهرت الأبحاث التي أجريت في الصين أن الجذر مضاد لطيف للجراثيم وأن له أيضًا تأثيرًا منشطًا ومنبّهًا على الجهاز العصبي وعملية الهضم وقشرة الكظر.

التطبيقات

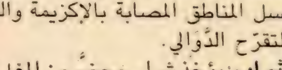
الجذر *I. helenium*

المَغلي: يستعمَل لمعالجة التهاب القصبات والربو ومشاكل الجهاز التنفسي الأعلى أو لتسكين أعراض حمّى الكلأ (حمّى القش). يمكن تناوله أيضًا على نحو منتظم كمقوٍّ عام أو للأمراض التنفسيّة المزمنة والطويلة الأمد. يعمل المِغلي أيضًا عمل مقوٍّ للجهاز الهضمي ومنشّط للكبد.

الصبغة: تؤخَذ بمثابة عقّار مقوٍّ في حالات الضعف والأمراض التنفسية المزمنة.

الغسول: يستعمَل المَغلي أو الصبغة المخفّفة لغسل المناطق المصابة بالإكزيمة والطفح والتقرّح الدَّوالي.

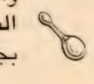
الشراب: يؤخذ شراب محضّر من المغلي للسعال.



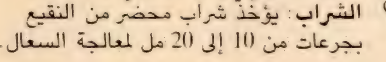
الأزهار *I. japonica*



المَغلي: يستعمَل المغلي لحالات الغثيان والقُياء والسعال المصحوب ببلغم وفير. في خيار آخر، يمكن خلط 10 غ من الأزهار مع 10 غ من جذر الزنجبيل الغض و 10 غ من الأزهار مع 10 غ من جذر الزنجبيل الغضِ و 10 مل من «بان كْسيا» و 5 مل من جذر السوس وغليها معًا ثم استعمالها لمعالجة فرط البلغم في المعدة المصحوب بغثيان والتمدّد البطني وانتفاخ البطن والقياء المخاطي.



الشراب: يؤخَذ شراب محضّر من النقيع بجرعات من 10 إلى 20 مل لمعالجة السعال.



■ جَوْز

■ *Juglans spp.*

■ **Walnut**

■ **Noyer**

صفاته

مرّ، قابض، دافىء في الأغلب، مجفِّف؛ القشرة الطازجة منعشة.

مكوّناته

كينونات، زيوت، حموض التنّيك؛ تحتوي ثمار الجوز على حموض دهنية ضرورية منها حمض اللينولَئيك المقرون وحمض ألفا اللينولينيك.

عمله

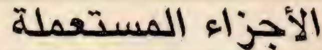
J. regia: قابض، طارد للديدان المعويّة، مضاد للتشنّج، مقوٍّ للجهاز الهضمي؛ قشرة الثمرة مضادة للالتهاب.

J. cinerera: مسهِّل، قابض، مدرّ للصفراء.

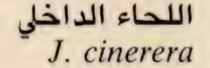
تقول الأسطورة إنه عندما كانت الآلهة تسكن الأرض، كانت تقتات بالجوز؛ ومن هنا جاء الاسم اللاتيني *Juglans* أو *Jovis glans*، أي جوز جوبيتر. زرعت شجرة الجوز في أوروبا منذ العصر الروماني لأجل ثمارها؛ ويحتوي الجوز على زيت هام يتضمّن حموضًا دهنية ضرورية، مثل حمض ألفا اللينولينيك، التي تلعب دورًا أساسيًا في تأمين سلامة وظائف الخلايا وتشكّل البروستَغلَنْدين. إن الجوز الأرمَد (الأبيض) *J. cinerea* الذي ينبت في شرق أميركا الشمالية، نافع جدًا كملين.



«زيت الجوز... يكسب اليدين والوجه نعومةً، ويزيل... العلامات السوداء والزرقاء التي تخلّفها الكدمات». جون جيرارد، 1597.



الأجزاء المستعملة



اللحاء الداخلي
J. cinerera

يشكّل اللحاء الداخلي أحد الملّينات الفعّالة القليلة التي لا خطر في استعمالها أثناء فترة الحَمْل. يجمَع اللحاء أوائل فصل الصيف.



لحاء داخلي مجفف

الأوراق
J. regia

في أوروبا، تعتبَر أوراق الجوز دواءً منزليًا شائعًا لحالات الإكزيمة والتهاب الجفن عند الأطفال. وتشير أبحاث أجريت حديثًا إلى تمتّع الأوراق بخاصّيات مضادة للفطريّات وعمل مطهِّر. وتستعمَل الأوراق أيضًا لطرد الديدان المعويّة وبمثابة مقوٍّ للجهاز الهضمي. تجمَع الأوراق طوال موسم النمو.

أوراق غضة

دواء الجوز من مجموعة أدوية الدكتور باخ الزهريّة (النباتية) مفيد لأوقات التغيير، مثل الإياس او الانتقال إلى منزل آخر.

الجوزة وغلافها
J. regia

تحتوي القشرة اللبّيّة الخضراء التي تغلّف الجوزة من الخارج على نسبة عالية من الحموض الثمرية والمعادن. كان نقيع القشرة يستعمَل تقليديًا لتقتيم لون الشعر. يحتوي الزيت المستخلص من ثمرة الجوز على حموض دهنية ضرورية تلعب دورًا أساسيًا في الكثير من عمليّات الجسم. يجمَع الجوز الأخضر أواخر الصيف.

قشرة خارجية غضة

جوزة وغلافها

التطبيقات

الأوراق *J. regia*

النقيع: يستعمَل لمشاكل الجلد والتهابات العين وكمقوٍّ للجهاز الهضمي في حالات ضعف الشهية.

الغسول: يستعمَل النقيع لمعالجة الإكزيمة أو الجروح والسَحَجات.

غسول للعين: يستعمل نقيعٌ مصفى جيدًا أو 5 نقاط من الصبغة في وعاء لغسل العين مملوء بالماء، لحالات التهاب الملتحِمة والتهاب الجفن.

القشرة الخارجية لثمرة الجوز *J. regia*

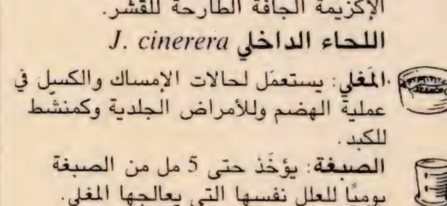
النقيع: يستعمَل لمعالجة الإسهال المزمن أو كمقوٍّ في حالات فقر الدم.

غسول للشعر: يستعمَل النقيع لغسل الرأس في حالات تساقط الشعر.

الجوزة *J. regia*

الزيت: تضاف ملعقتان صغيرتان من زيت الجوز غير المكرَّر بمثابة مكمِّل غذائي لمعالجة الخلل الوظيفي الحيضي أو الإكزيمة الجافة الطارحة للقشر.

اللحاء الداخلي *J. cinerera*



المَغلي: يستعمَل لحالات الإمساك والكسل في عملية الهضم وللأمراض الجلدية وكمنشط للكبد.

الصبغة: يؤخَذ حتى 5 مل من الصبغة يوميًا للعلل نفسها التي يعالجها المغلي.

عَرْعَر

Juniperus communis

Juniper

Genévrier

صفاته
حرّيف، مرّ - حلو ، حار، جاف.

مكوّناته
زيت طيّار، فلافونيات، مواد سكريّة، غلوكوزيدات، حموض التنّيك، بودوفيلّوتوكسين (عامل مضاد للورم)، فيتامين C.

عمله
مطهّر للجهاز البولي، مدرّ للبول، طارد للريح، مقوٍّ للجهاز الهضمي، منشط للرحم، مضاد للرثية (الروماتزم).

ارتبط العرعر لوقت طويل بعمليات التنظيف والتطهير المرتبطة بطقوس دينية. وقد وصلت إلينا مخطوطات بردي مصرية تعود إلى 1550 ق. م تحمل عدة وصفات طبية تتناول العرعر. وفي الطب الشعبي في أوروبا الوسطى، كان الزيت المستخلص من الثمار العنبيّة يعتبَر دواء شافيًا لشتى الأمراض مثل التيفوئيد والكوليرا والزُحار والشريطيّات وغيرها من الأمراض المرتبطة بالفقر.



«دواء لعلاج الدودة الشريطيّة: ثمار العرعر العنبيّة 5 أجزاء، زيت أبيض 5 أجزاء، يؤخذ ليوم واحد».
وصفة مصرية، حوالي 1550 ق. م.

الأجزاء المستعملة

زيت الكادي

يحضَر زيت الكادي من جلْب (خشب القلب) أنواع مختلفة من شجر العرعر عن طريق التقطير الجاف، ويعرَف أيضا الزيت الكادي باسم الزيت القطراني. يحتوي هذا الزيت على الفينول وله فعل مطهِّر لطيف. هو غير مهيِّج في الاستعمال الخارجي ويستعمل بشكل رئيسي للأمراض الجلدية المزمنة، مثل الإكزيمة الطارحة للقشر والصُداف.



زيت الكادي

عنبيات طازجة

صبغة

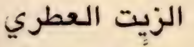
عنبيات غضة وعرقها

الثمار العنبيّة

تستعمَل الثمار العنبيّة الزرقاء الناضجة لمعالجة الأخماج البولية في الدرجة الأولى، كما توصَف أيضا للتخلّص من الفضلات الحمضية التي تتواجد في الجسم في حالات التهاب المفاصل والنّقرس. وتخفف الثمار المغص وانتفاخ البطن كما تنشط عملية الهضم وتعزّز حدوث التقلصات الرَحِميّة أثناء الوضع. تقطَف الثمار العِنَبيّة بعد أن يتحوّل لونها من الأخضر إلى الأزرق الضارب إلى الأرجواني: يمكن لهذه العملية أن تستغرق سنتين.

الزيت العطري

يحضَر الزيت عن طريق تقطير الثمار الناضجة بالبخار، وهو دواء خارجي شائع لآلام التهاب المفاصل والآلام العضلية. في الاستعمال الداخلي يحسّن الزيت من أداء الكليتين في تصفية الفضلات، وهو فعّال في محاربة العديد من الجراثيم.



التطبيقات

الثمار العنَبيّة

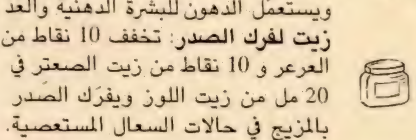
النقيع: يرتشَف نقيع غير مركّز (15 غ من الثمار لـ 500 مل ماء) لمعالجة اعتلالات المعدة البسيطة أو النوافض («البرديات»، القشعريرات) أو آلام الحيض.

الصبغة: يؤخذ 2 مل، ثلاث مرات في اليوم، لحالات الخمج البولي مثل التهاب المثانة، أو لتنشيط عملية الهضم.

الزيت العطري

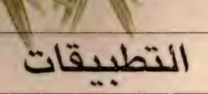
الدّهون: تضاف 5 نقاط من الزيت إلى 25 مل من ماء الورد و 25 مل من قطارة المشتركة ويستعمَل الدهون للبشرة الدهنية والعُدّ.

زيت لفرك الصدر: تخفف 10 نقاط من زيت العرعر و 10 نقاط من زيت الصعتر في 20 مل من زيت اللوز ويفرَك الصدر بالمزيج في حالات السعال المستعصية.



الزيت: تضاف 5 نقاط من الزيت إلى ماء الحمّام لمعالجة التهاب المفاصل والنقرس والآلام العضلية.

زيت للتدليك: تخفَّف 10 نقاط من زيت العرعر في 5 مل من زيت اللوز وتدلَّك بهذا المزيج المفاصل المصابة بالالتهاب.

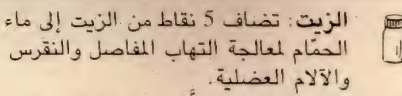


الزيت الكادي

المرهم: تضاف 10 نقاط من الزيت إلى 20 مل من قاعدة مرهمية مُذابة. يترَك المزيج ليبرد ثم تدهَن به الأماكن المصابة بالإكزيمة المزمنة الطارحة للقشر أو بالصُداف.



غسول للشعر: لمعالجة الصُداف الذي يصيب فروة الرأس، تضاف 10 نقاط من الزيت الكادي إلى 500 مل من ماء ساخن وتمزَج جيدًا. يغسل الشعر بهذا السائل ويترك لمدة 15 دقيقة قبل تشطيفه بالماء.



المحاذير

- من الضروري تجنُّب العرعر أثناء الحمل لأنه منشط ومنبِّه للرحم: يمكن تناوله أثناء الوضع.
- يمكن للعرعر أن يهيِّج الكلى إذا ما استعمل لأمد طويل، لذلك يجب عدم تناوله داخليًا لأكثر من ستة أسابيع متتالية، ويجب تجنبه تمامًا في حال كانت الكلى مصابة بتضرر أو تلف.

خُزَامَى

Lavandula spp.
Lavender
Lavande



«... مفيدة بوجه خاص لجميع بلايا والام الراس والدماغ».
جون باركنسون، 1640.

صفاتها
مرّة، جافة، منعشة بشكل رئيسي.

مكوّناتها
زيت طيّار، حموض التنّيك، كومارينات، فلافونيات، أشباه ثلاثي التربين.

عملها
مُرخية، مضادة للتشنّج، منشّطة للدورة الدموية، مقوّية للجهاز العصبي، مضادة للجراثيم، مسكّنة، دافعة للريح، مدرّة للصفراء، مطهّرة.

الخزامى هي إحدى أكثر الأعشاب الطبية رواجًا منذ أقدم العصور، ويشتق اسمها الأجنبي من الكلمة اللاتينية *lavare*، أي ينظف. في الطب العربي، استعملت الخزامى كمقشع ومضاد للتشنج، في حين أنها تعتبر في العرف الأوروبي الشعبي عشبةً معالِجة للجروح ودواءً طاردًا للديدان عند الأطفال. من الأنواع المستعملة طبيًا هناك *L. angustifolia* و *L. spica*.

الأجزاء المستعملة

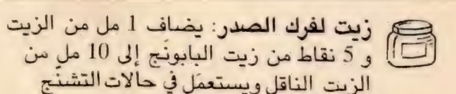
الأزهار
الأزهار أقل فعالية من الزيت العطري وهي مفيدة للإنهاك العصبي والصداع والمغص وعسر الهضم. تجمَع الأزهار قرب نهاية فترة الإزهار عندما تكون التويجيات petals قد بدأت بالذبول. تضَمّ الأطراف المزهرة في حزَم صغيرة وتجَفّف في أكياس من الورق للتمكّن من جمع الزهيرات عند وقوعها.

أزهار غضة

أزهار مجففة

صبغة

رهيم



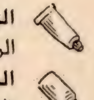
الزيت العطري
إن زيت الخزامى هو أحد أكثر الزيوت العطرية شيوعًا ويستعمَل لمعالجة أنواع عديدة جدًا من العلل، كما أنه عنصر أساسي في صندوق الإسعافات الأولية لأي منزل.

التطبيقات

الأزهار
النقيع: يؤخَذ النقيع لحالات الإنهاك العصبي والصداع الناتج عن التوتر أو أثناء الوضع؛ وهو مفيد أيضًا للمغص وعسر الهضم. يعطى نقيع مخفّف (25% من قوته العادية) للرُضّع في حالات المغص والإثارة.

الصبغة: يؤخَذ حتى 5 مل من الصبغة، مرّتين في اليوم، لحالات الصداع والاكتئاب.

سائل للمضمضة: تستعمَل الصبغة للمضمضة في حالات البَخَر (رائحة الفم).

الزيت العطري


الرهيم (الكريم): تضاف بضع نقاط من الزيت إلى رهيم البابونج ويستعمَل للأكزيمة.

الدَهون: تضاف بضع نقاط من الزيت إلى قليل من الماء ويستعمَل السائل لمعالجة حروق الشمس أو الأماكن المكشوطة من الجلد.

زيت لفرك الصدر: يضاف 1 مل من الزيت و 5 نقاط من زيت البابونج إلى 10 مل من الزيت الناقل ويستعمَل في حالات التشنّج المرافقة للربو والتهاب القصبات.

غسول للشعر: تخفّف 5 إلى 10 نقاط من زيت الخزامى في بعض الماء ويغسَل الشعر بهذا السائل لطرد القَمْل.

زيت للتدليك: يخفّف 1 مل من زيت الخزامى في 25 مل من الزيت الناقل وتدلَّك به المفاصل المؤلمة. تخفّف 10 نقاط من الزيت العطري في 25 مل زيت ناقل ويدلَّك الصدغان وقفا العنق لمعالجة الصداع.

الزيت: يستعمَل الزيت غير المخفّف لعلاج لسعات ولدغات الحشرات. تخفّف 10 نقاط من الزيت العطري في 25 مل من زيت ناقل ويستعمَل المزيج لمعالجة ضربة الشمس أو لتفادي حروق الشمس.

المحاذير
- يجب عدم تناول جرعات كبيرة من هذه العشبة أثناء فترة الحَمْل لأنها منشّطة للرَحِم.

■ فَرَاسيُون القلب؛ ذَنَبُ الأسد ■ *Leonurus spp.*
■ Motherwort
■ Léonure cardiaire; Agripaume

صفاته
حرِّيف، مرّ، مجفِّف، معتدل البرودة.

مكوِّناته
قلوانيات (ومنها السْتاكِدْرين)، غلوكوزيدات مرّة، زيت طيّار، حموض التَّنيك، فيتامين A.

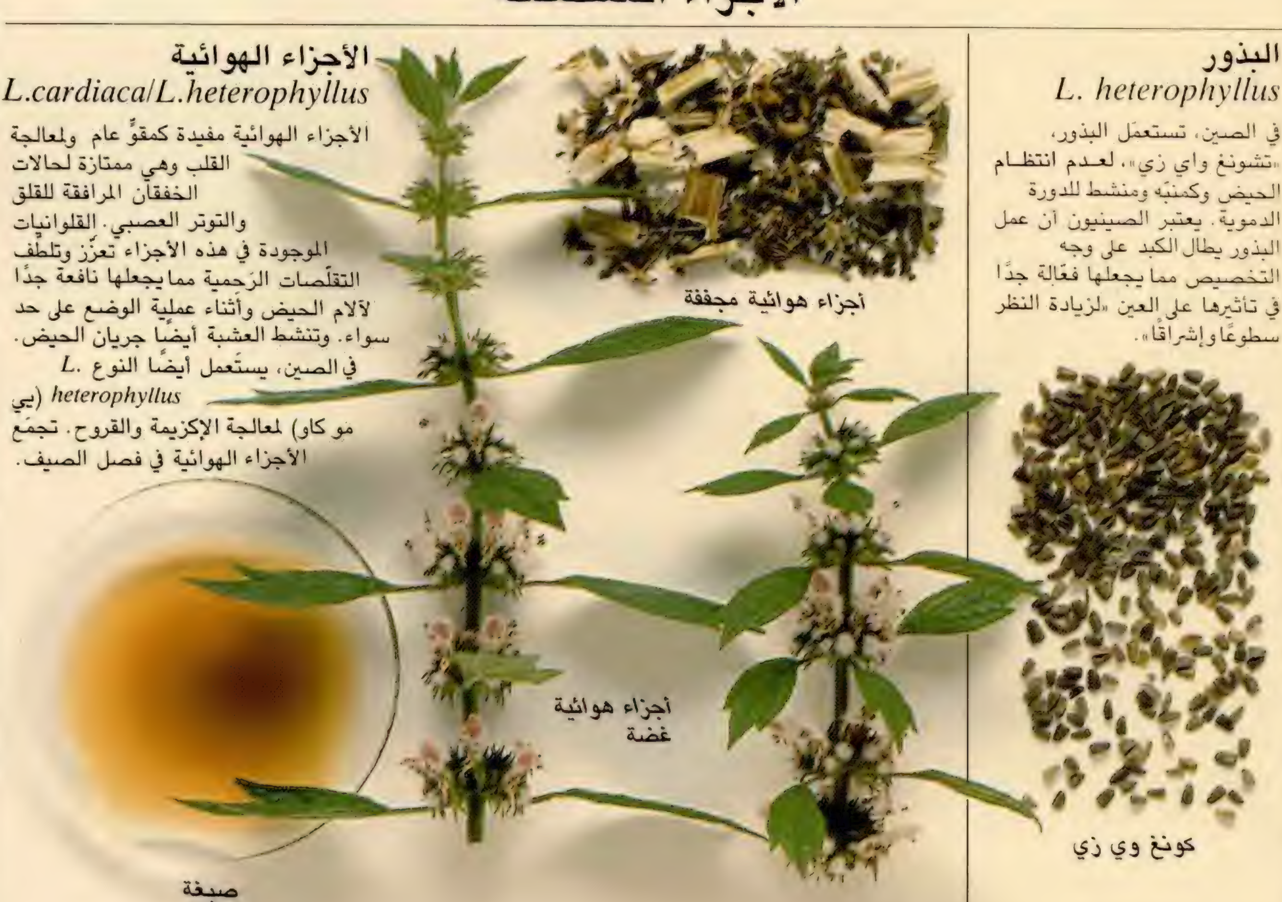
عمله
منشِّط للرحم، مرخ، مقوٍّ للقلب، دافع للريح.

يعتبَر ذَنَب الأسد *Leonurus cardiaca* من أهم الأعشاب المعالِجة للقلب منذ العصر الروماني، وتُشتَق كلمة *Leonurus* الموجودة في اسم النبتة العلمي من كلمة يونانية تعني بالذات «ذنب الأسد» وذلك نظرًا إلى شكل أوراقها المنتف. ويشير أيضًا اسمها الإنكليزي الشائع motherwort إلى استعمالها طبيًا من «اللواتي يمررن بعملية وضع صعبة» كما يقول جيرارد. وتوصي أيضًا كتب الأعشاب القديمة باستعمال النبتة «للأرواح الشريرة». يستعمل العشّابون الصينيون أحد أنواعها *L. heterophyllus* لمعالجة الاضطرابات الحيضية.



«ليس من عشبة أفضل منها لنزع الكآبة السوداوية من القلب وتقويته وخلق روح بهيجة، مرحة، سعيدة». نيقولاس كلْبِر، 1653.

الأجزاء المستعملة



الأجزاء الهوائية
L.cardiaca/L.heterophyllus

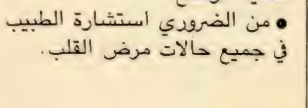
الأجزاء الهوائية مفيدة كمقوٍّ عام ولمعالجة القلب وهي ممتازة لحالات الخفقان المرافقة للقلق والتوتر العصبي. القلوانيات الموجودة في هذه الأجزاء تعزّز وتلطّف التقلّصات الرَحِمية مما يجعلها نافعة جدًا لآلام الحيض وأثناء عملية الوضع على حد سواء. وتنشط العشبة أيضًا جريان الحيض. في الصين، يستَعمل أيضًا النوع *L. heterophyllus* (يي مو كاو) لمعالجة الإكزيمة والقروح. تجمَع الأجزاء الهوائية في فصل الصيف.

البذور
L. heterophyllus

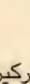
في الصين، تستعمَل البذور، «تشونغ واي زي»، لعدم انتظام الحيض وكمنبّه ومنشط للدورة الدموية. يعتبر الصينيون أن عمل البذور يطال الكبد على وجه التخصيص مما يجعلها فعّالة جدًّا في تأثيرها على العين «لزيادة النظر سطوعًا وإشراقًا».

التطبيقات

الأجزاء الهوائية
L. cardiaca/ L. heterophyllus



النقيع: يستعمَل كمقوٍّ لمعالجة متلازمة الإياس (انقطاع الحيض) وحالات القلق وضعف القلب أو لتسكين آلام الحيض. يضاف 2-3 أكباش قرنفل إلى النقيع ويشرَب أثناء عملية الوضع. يؤخَذ النقيع بعد الولادة ليساعد إصحاح الرحم وتقليل خطر النزف بعد الوضع.



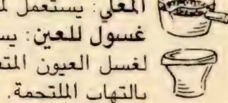
الشراب: يحضَّر تقليديًا شراب من النقيع لإخفاء طعمه الكريه. يستعمَل كما النقيع.



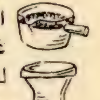
الصبغة: تستعمَل كما النقيع. توصَف مع أعشاب مثل الزُعرور كمقوٍّ للقلب.

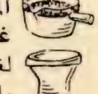
النُّطول: يستعمَل النقيع أو الصبغة المخفَّفة لمعالجة حالات الخمج والنجيج المِهْبَليين.

البذور
L. heterophyllus



المَغلي: يستعمَل لمشاكل الحيض.





غسول للعين: يستعمَل مغلي خفيف التركيز لغسل العيون المتعبة أو المتقرِّحة أو المصابة بالتهاب الملتحمة.

المحاذير

- ذنب الأسد منبّه ومنشِّط للرَحِم لذلك يجب تفاديه أثناء فترة الحمل. يمكن استعماله أثناء عملية الوضع.
- من الضروري استشارة الطبيب في جميع حالات مرض القلب.

■ كتّان ■ *Linum spp.* ■ Flax ■ Lin

صفاته
رطب، دافىء، حلو، الزيت مجفِّف.
مكوّناته
لثأ (مخاط، لعاب نباتي)، غلوكوزيدات سيانوجينية، عنصر مرّ؛ يحتوي زيت بذر الكتّان على حمضي اللينولئيك المقرون والفا اللينولينيك، الفيتامينات A، B، D، E، معادن وحموض أمينيّة.
عمله
L. usitatissimum: مليّن، مضاد للسعال ومسكّن له، مطهّر، مضاد للالتهاب، مطرّ وملطف للأنسجة المتلفة او الملتهبة.
L. catharticum: مليّن، مضاد للرثّية (الروماتزم)، مدرّ للبول.

نظرًا لكونه مصدر ألياف الكتّان، يُزرَع *L. usitatissimum* منذ سنة 5000 ق. م على أقل تقدير: واليوم يزرع هذا النوع لزيته بقدر ما يزرَع لأليافه. وقد عرف اليونان الخاصيات الطبية التي تتمتّع بها البذور، فأوصى بها أبُقراط لمعالجة التهابات الأغشية المخاطية. في فرنسا القرن الثامن، أصدر شارلمان قوانين تقضي باستهلاك البذور ليحافظ على صحة رعاياه. وكان أحد الأنواع النسيبة، *L. catharticum*، رائج الاستعمال فيما مضى كمسهِّل، ولكنّه لم يعد يستخدَم اليوم إلاّ قليلاً جدًا.



«حيثما تصبح بذور الكتّان مادة غذائية شائعة وسط الشعب، تكون الصحّة افضل».
المهاتما غاندي.

الأجزاء المستعملة



بَذر الكتّان *L. usitatissimum*
يمكن استعمال البذور الناضجة بمثابة مقشّع مرخ ومليّن نافخ للغائط وفي شكل كمادات: وهي أيضًا ملطفة ومسكّنة لالتهابَي المعدة والحلق. يحتوي زيت بَذر الكتان على حمضي اللينولئيك المقرون والفا ـ اللينولينيك الضروريين لإنتاج البُروستغلندين الشبيه بالهرمون الذي يلعب دورًا أساسيًا في العديد من وظائف الجسم. تجمَع البذور عندما تصبح ناضجة.

بذر الكتان

بذور مسحوقة

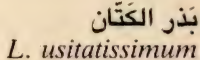
زيت بذر الكتّان
مصدر هام للحموض الدهنية الضرورية، التي تساعد في الحؤول دون تراكم الرواسب الدهنية في الأنسجة.

أجزاء هوائية

النبتة الكاملة
L. catharticum
الكتّان الجَبَلي أو الكتّان المسهِّل مليّن قوي وفعّال، غالبًا ما كان يستعمَل كبديل للسَنا. وكان نقيع النبات دواءً شعبيًا تقليديًا للرثّية (الروماتزم) وأمراض الكبد، لأن عمله كملّين قوي يساعد على تخليص الجسم من الذيفان. تجمَع النبتة أثناء إزهارها.

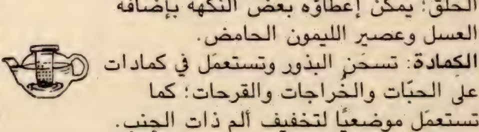
التطبيقات

بَذر الكتّان
L. usitatissimum



البذور: لمعالجَة الإمساك تؤكَل ملعقة إلى ملعقتين كبيرتين من البذور، يتبعها كوب إلى كوبين من الماء؛ تنتفخ البذور في الأمعاء لتشكّل مليّنًا لطيفًا. يمكن مزج البذور مع طعام محضر من الحبوب (رقائق الذرة...) أو العسل والجبن الحلو الطري ومن ثم تناولها عند وجبة الصباح. من الضروري تناول كمية كبيرة من السوائل عند أكل بذور الكتان.

النقيع: يستعمَل لمعالجة السعال والتهاب الحلق: يمكن إعطاؤه بعض النكهة بإضافة العسل وعصير الليمون الحامض.



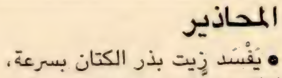
الكمادة: تسخَن البذور وتستعمَل في كمادات على الحبّات والخراجات والقرحات؛ كما تستعمَل موضعيًا لتخفيف ألم ذات الجنب.



النقع: تنقع البذور في بعض الماء لتشكّل لثأ (مادة هلامية) خثرًا يمكن تناوله لمعالجة التهابات الأغشية المخاطية مثل التهابَي المعدة والبُلعوم.

الزيت: تساعد الحموض الدهنية الضرورية التي يحتويها الزيت في معالجة الإكزيمة واضطرابات الحيض والتهاب المفاصل الرّثياني (الروماتزمي) والتصلّب العصيدي. تضاف ملعقتان صغيرتان من الزيت المعصور قبل لحظات إلى الغذاء يوميًا أو تضاف إليها ملعقة أو ملعقتان كبيرتان من البذور المسحونة قبل ذلك بقليل.

النبتة الكاملة
L. catharcticum



النقيع: يؤخَذ نقيع النبتة الطازجة لمعالجة الإمساك واحتقان الكبد وألم الرّثية (الروماتِزم).

المحاذير
• يَفْسد زيت بذر الكتان بسرعة، لذلك يفضّل تحضيره عند الطلب وقبل استعماله بلحظات إذا أمكن. لا يستعمَل زيت بذر الكتان الذي يستخدمه الرسّامون في العلاج الداخلي.
• تحتوي البذور على آثار من حمض البروسيك الذي يمكن أن يصبح سامًا إذا ما تواجد بكميات كبيرة. مع أنه لم يسجّل أبدًا حصول حالات تسمم بحمض البروسيك من بذر الكتان، يبقى من المستحسن التقيّد بالجرعات المذكورة.

صَرِيمَة الجِدْي؛ سُلطان الجَبَل ■ *Lonicera spp.* ■

■ **Honeysuckle; Caprifoly**

■ **Chèvrefeuille**



«لا علم لي بعلاج أفضل منها لداء الربو...».
نيقولاس كَلبِبر، 1653.

صفاتها
حلوة، باردة.

مكوّناتها
حمض التنّيك، فلافونيات، لثا (هلام، لعاب نباتي)، مواد سكريّة؛ أفيد عن وجود حمض الساليسيليك في الأنواع الأوروبية.

عملها
L. periclymenum: مدرّة للبول، مضادة للتشنّج، مقشعة، مليّنة، مقيّئة.
L. japonica: مضادة للجراثيم، تخفّض ضغط الدم، مضادة للالتهاب، مدرّة لطيفة للبول، مضادة للتشنّج.

كان النوع الأوروبي من صريمة الجدي *L. periclymenum* يستعمَل فيما مضى على نطاق واسع لمعالجة الربو وأمراض الجهاز البولي وأثناء عملية الولادة. وقد نصح بلينيوس بتناوله لمداواة اضطرابات الطحال أما اليوم، فإن النوع الصيني (*L. japonica* أو «جين ين») هو المستعمَل أكثر من غيره للغايات الطبيّة وقد ذكِر لأوّل مرة في الـ «تانغ بن كاو»، المكتوب في 659 للميلاد، كإحدى أهم الأعشاب الصينية المستعمَلة لتحرير الجسم من الحماوة والسموم.

الأجزاء المستعملة

براعم الزهر
L. japonica

تعرَف الأزهار بـ «جين ين هوا» وهي مستعملة على نطاقٍ واسع في الحالات الحُميّة، خصوصًا تلك التي تُعزَى إلى «حرّ الصيف». وتعمل الأزهار على تحرير الجسم من الذيفان أو «السموم النارية» التي، وفقًا للنظرية الصينية التقليدية، تتسبَّب بحالات مثل الحبّات والزُّحار (الديزنطاريا). ولعلاج بعض أنواع الإسهال، يسخّن الصينيون البراعم قليلاً بتحريكها بعض الشيء في مقلاة فوق النار. تجمَع براعم الزهر في فصل الصيف.



براعم غضة



براعم مجففة

الأزهار
L. periclymenum

تقليديًا، كان يحضَّر من أزهار صريمة الجدي الأوروبية شراب مركّز يؤخَذ كمقشع في حالات السعال الشديد والربو وكمدرّ للبول. ولا يزال الشراب يستعمَل اليوم لمعالجة السعال. تجمَع الأزهار في الصيف.

أزهار غضة

أوراق غضة

السوق
L. japonica

تسمّى السوق والفروع «جين ين تنغ» و «رن تونغ تنغ» وهي تستعمَل عادة لإزالة الحرارة من الزواليّات المستخدَمة في الوخز الإبَري، عن طريق تنشيط جريان الـ «كي» (الطاقة). وتستعمَل أيضًا السوق لمعالجة الزكام والزحار المصحوبَين بالحمّى وكدواء منعش، بالاشتراك مع أعشاب أخرى، لمعالجة المراحل الحادة من التهاب المفاصل الرَّثْياني (الروماتِزمي).



سوق غضة

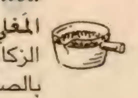
التطبيقات

الأزهار
L. periclymenum

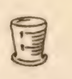
النقيع: تخلَط الأزهار مع غيرها من الأعشاب المقشعة، مثل زهرة الربيع المرجيّة أو الراسَن أو التوت ويستعمَل نقيعها لمعالجة السعال والربو البسيط.

الشراب: يؤخَذ شراب محضّر من النقيع لمعالجة السعال. يمكن خلط أزهار صريمة الجدي مع أزهار أخرى مقشعة، ومتميّزة، مثل البوصير المخملي أو الخطمي.

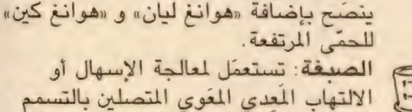
براعم الزهر
L. japonica



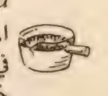
المَغلي: يؤخَذ في المراحل المبكرة من حالات الزكام المصحوبة بالحمّى والمتميّزة بالصداع والعطش والتهاب الحلق. يستعمَل 10 إلى 15 غ من البراعم في 600 مل ماء. ينصَح بإضافة «هوانغ ليان» و «هوانغ كين» للحمّى المرتفعة.



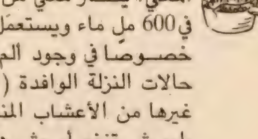
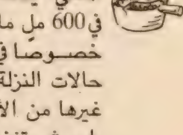
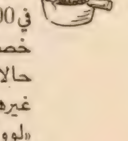
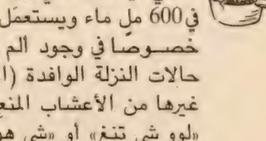
الصبغة: تستعمَل لمعالجة الإسهال أو الالتهاب المَعِدي المِعَوي المتصلين بالتسمم بالطعام.



السوق
L. japonica



المَغلي: يحضَّر مَغلي من 15-30 غ من السوق في 600 مل ماء ويستعمَل كمَغلي براعم الزهر، خصوصًا في وجود الم في المفاصل كما في حالات النزلة الوافدة (الإنفلونزا). تمزَج مع غيرها من الأعشاب المنعِشة المبرِّدة، مثل «لوو شي تِنغ» أو «شي هو» لمعالجة الأمراض الإلتهابية، كالتهاب المفاصل الرَّثْياني مثلاً.

المحاذير

- من الضروري تجنّب ثمار صريمة الجدي العِنَبيّة لأنها سامّة.
- في حال استعملت الصبغة للاعتلالات الهضمية البسيطة، تستعمَل طريقة الماء الساخن (راجع ص 125) للتخفيف من الكحول.

■ تُفّاح

■ *Malus spp.*

■ **Apples**

■ **Pomme**

صفاته

الثمرة الناضجة: معتدلة البرودة، رطبة، حلوة عمومًا.

الثمرة الفجّة وبعض الضروب المزروعة: معتدلة البرودة، رطبة، حامضة.

مكوّناته

مواد سكريّة، حموض ثمرية، بكْتين، الفيتامينات A، B، C، معادن.

عمله

عقّار مقوٍّ، منبّه ومنشّط للجهاز الهضمي والكبد، مدرّ للبول، مضاد للرَّثْية (الروماتِزم)، ملين، مطهِّر.

بالرغم من القول المأثور «تفاحة في اليوم تبعد عنك الطبيب»، غالبًا ما ننسى خاصيات التفاح الطبية. زرعَت ثمار *M. communis* منذ أيام الرومان؛ وكان التفاح الناضج يستعمَل كملينٍ بينما استخدِم التفاح الفج لمحاربة الإسهال. في الطبِ الجالينوسي (راجع ص 24)، كان معظم أنواع التفاح يصنَّف كمعتدل البرودة ورطب؛ وكان العصير والنقيع يوصفان لحالات الحمّى وأخماجِ العين. أظهرت دراسة أجريَت عام 1983 أن التفاح يخفّض مستوى الكولستيرول في الدم.



«شرابه منبّه جيد في (حالات) الإغماء والخفقان والسوداوية». نيقولاس كلبِبر، 1653

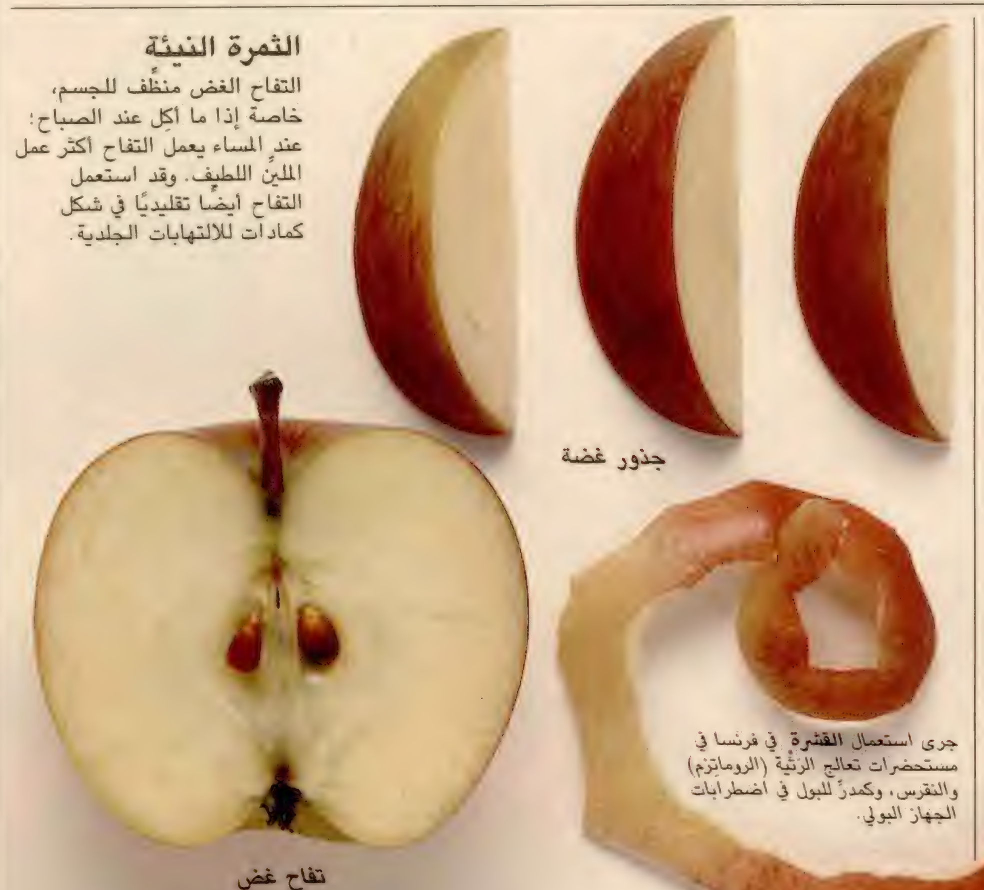
الأجزاء المستعملة



تفاح مطبوخ

الثمرة المطبوخة

تقليديًا، استعمِل التفاح المطبوخ بالغلي البطيء لمعالجة الإسهال والزُحار (الديزنطاريا) وهو مفيد بوجه خاص للرضع والأطفال الصغار. ويكون أيضًا للتفاح المطبوخ تأثير ملطّف ومسكّن في حالات تقرّح المعدة أو التهاب القولون التقرّحي.



جذور غضة

تفاح غض

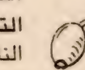
جرى استعمال **القشرة** في فرنسا في مستحضرات تعالج الرَّثْية (الروماتِزم) والنقرس، وكمدرٍّ للبول في اضطرابات الجهاز البولي.

الثمرة النيئة

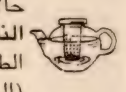
التفاح الغض منظِّف للجسم، خاصة إذا ما أكِل عند الصباح؛ عند المساء يعمل التفاح أكثر عمل الملين اللطيف. وقد استعمل التفاح أيضًا تقليديًا في شكل كمادات للالتهابات الجلدية.

التطبيقات

الثمرة النيئة



التفاح الغض: ينصَح بأكل التفاح الناضج لمعالجة الإمساك المرافق لفرط احترار المعدة. يؤكَل التفاح الحامض لدرّ البول في حالات التهاب المثانة وغيره من الأخماج التي تصيب الجهاز البولي. والتفاح أيضًا مصدر ناجع للمعادن والفيتامينات في حالات فقر الدم والضَعف.

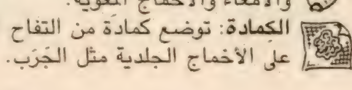


النقيع: يؤخَذ نقيع محضر من التفاح النيء الطازج كشراب مدفئ لآلام الرَّثْية (الروماتِزم) والمغص المعَوي، وكدواء منعش لحالات الزكام المصحوبة بالحمى.

العصير: يستعمَل العصير غير المخفَّف أو العصير المزوج بزيت الزيتون كدواء يحتفظ به في البيت للاستعمال عند الاقتضاء في معالجة الجروح والجلوف.

الثمرة المطبوخة

الغضة: تستعمَل للإسهال والتهاب المعدة والأمعاء والأخماج المعَوية.



الكمادة: توضع كمادَة من التفاح المطبوخ على الأخماج الجلدية مثل الجَرَب.

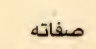
المحاذير

● التفاح ثمر «بارد»، لذلك فإن أكل الكثير منه أو أكله على معدة مصابة بالبرد يمكن أن يؤدي إلى انزعاج في المعدة وانتفاخ في البطن.

تُرُنْجان؛ حشيشة النحل ▪ *Melissa officinalis*

▪ Lemon balm; Bee-balm

▪ Mélisse; Citronelle





«الترنجان ناجع للدماغ فهو يقوّي الذاكرة ويطرد السوداوية بقوة».
جون إفلين، 1679.

صفاته
بارد، جاف، حامض، مرّ قليلاً.

مكوّناته
زيت طيّار (يشمل السترونيلال)، متعددات الفينول، حموض التنيك، عنصر مرّ، فلافونيات، حمض الروزمارينيك

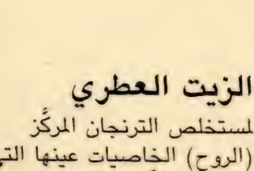
عمله
مركّن، مضاد للاكتئاب، منبّه ومنشّط للجهاز الهضمي، يرخي الأوعية الدموية المحيطية، معرّق، مرخ ومصحّ للجهاز العصبي، مضاد للفيروسات (ربما لوجود متعددات الفينول وحموض التنيك)، مضاد للجراثيم، طارد للريح، مضاد للتشنّج.

ربط الناس منذ أقدم العصور بين الترنجان والنحل. وتشتّق كلمة *Melissa* من التعبير اليوناني الذي يعني «نحلة العسل»، كما أن للترنجان نفس خاصيات العسل والعسل الملكي royal jelly الشافية والمقويّة. قال جيرارد إن العشبة «تعزّي القلب وتطرد كل الأحزان». ولقد كان الترنجان من الأعشاب المفضّلة في القرون الوسطى لتحضير «اكسير الشباب»؛ فصنع منه باراسيلسوس مستحضرًا اسمه *primum ens melissae*، وحتى في القرن الثامن عشر كان يعتقد أن الترنجان «يجدّد الشباب».

الأجزاء المستعملة

الأوراق

الأوراق مفيدة لحالات التوتر والاكتئاب وهي أيضًا طاردة للريح مما يجعلها مثالية لأي شخص يعاني من اعتلالات معدية عندما يكون مشغول البال أو قلقًا. الترنجان منعش لذلك فإن الأوراق نافعة في حالات الزكام الحُميّة؛ يشكّل نقيع الأوراق الغضّة شرابًا منعشًا لأيام الصيف. يمكن استعمال العشبة خارجيًا لمعالجة القروح أو التورمات المؤلمة. تجمَع الأوراق قبل فترة الإزهار.

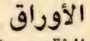




الزيت العطري

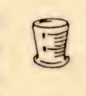
لمستخلص الترنجان المركّز (الروح) الخاصيات عينها التي للأوراق ولكنّه أكثر فعالية منها وأقوى بكثير: تشكّل بضع نقاط من الزيت ترياقًا ممتازًا ضد الاكتئاب. من الصعب إيجاد زيت عطري نقي في السوق؛ فهو كثيرًا ما يكون مغشوشا بزيت الحامض أو زيت حشيشة الليمون.

التطبيقات

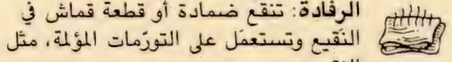


الأوراق

النقيع: يؤخَذ للاكتئاب والإنهاك العصبي وعسر الهضم والغثيان والمراحل المبكرة لحالات الزكام والنزالة الوافدة (الإنفلونزا). من الأفضل تحضيره من الأوراق الخضراء الغضّة.



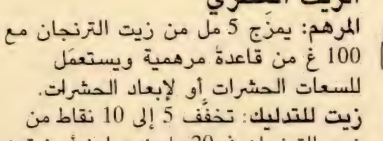
الصبغة: عملها أقوى ولكن مشابه لعمل النقيع. من الأفضل تحضيرها من الأوراق الخضراء الغضّة. الجرعات الصغيرة (5 إلى 10 نقاط) هي عادةً أكثر فعالية.



الرفادة: تنقع ضمادة أو قطعة قماش في النقيع وتستعمَل على التورّمات المؤلمة، مثل النقرس.

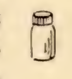
المرهم: يستعمَل للقروح ولسعات الحشرات أو لإبعاد الحشرات.

النقيع الزيتي: يستعمَل النقيع الزيتي الساخن مثل المرهم أو كزيت لطيف للتدليك في حالات الاكتئاب والتوتر والربو والتهاب القصبات.

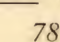


الزيت العطري

المرهم: يمزَج 5 مل من زيت الترنجان مع 100 غ من قاعدة مرهمية ويستعمَل للسعات الحشرات أو لإبعاد الحشرات.



زيت للتدليك: تخفَّف 5 إلى 10 نقاط من زيت الترنجان في 20 مل زيت لوز أو زيتون ويستعمل لحالات التوتر أو لأمراض الصدر.



نَعناع

Mentha spp.
Mint
Menthe



«إذا استطاع إنسان أن يسمّي... جميع خصائص النعناع، فلا بد وأنّه يعرف عدد الأسماك التي تسبح في المحيط الهندي».
ويلافريد سترابو، القرن الثاني عشر.

يُعتقَد أن هناك أكثر من ثلاثين نوعًا من النعناع. حتى القرن السابع عشر، كانت جميع أنواع النعناع تستعمَل تقريبًا على نفس المنوال. أما اليوم فيفضل الغربيون استعمال النعناع الفلفلي peppermint *(M. piperita)* للغايات الطبيّة؛ بينما يستعمل الصينيون النعناع الحقلي *(M. arvensis)*، المعروف باسم «بو هِيه». والنعناع الذي يزرَع في الحدائق والبساتين هو عادةً النعناع البلدي أو السُّنْبُلي spearmint *(M. spicata)*، وهذا النوع ليس قويًّا وحادًا وهو مفيد للأطفال.

صفاته
حرّيف، جاف، منعش عمومًا.

مكوّناته
زيت طيّار (بشكل رئيسي المَنتول)، حموض التَنّيك، فلافونيات، توكوفيرولات، كولين، عنصر مرّ.

عمله
مضاد للتشنّج، مقوٍّ للجهاز الهضمي، يمنع القُياء، طارد للريح، يرخي الأوعية الدموية المحيطية، يساعد على التعرّق ولكنه أيضًا منعش داخليًا، مدرّ للصفراء، مسكّن للألم.

الأجزاء المستعملة

الأجزاء الهوائية
M. Arvensis

يستخدم الصينيون البو هي *bo he* كعلاج مسكّن للبرد والزكام وكذلك لبعض أنواع الصداع والتهاب الحلق والتهابات العين. كما أنه يضاف بوصفه مُنَبِّه للكبد إلى علاجات الاضطرابات الهضمية أو ركون *qi* (طاقة) الكبد.



أجزاء هوائية غضة

الأجزاء الهوائية
M. piperita

ترخي الأجزاء الهوائية عضلات القناة الهضمية وتنشط جريان الصفراء لذلك فهي مفيدة لعسر الهضم وانتفاخ البطن والمغص وغيرها من الحالات المشابهة. تخفف هذه الأجزاء الغثيان وهي مفيدة لداء السَّفر (دوار البحر وغيره)؛ كما أنها تساعد على التعرّق في حالات الحمّى والنزلة الوافدة (الإنفلونزا). تجمَع الأجزاء الهوائية قبل فترة الإزهار مباشرة.



أجزاء هوائية غضة

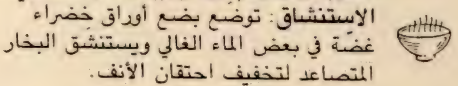
أجزاء هوائية مجففة

الزيت العطري
M. piperita

يحتوي زيت النعناع الفلفلي على كميات كبيرة من المَنتول. إذا ما أخذ بجرعات كبيرة إلى حد ما، يعمل الزيت عمل مسكّن ومهدّىء. وهو أيضًا منعش لذلك يفيد الأمراض الجلدية وحالات الحمّى والصداع والشقيقة. ونظرًا لكونه مضادًا للجراثيم يمكن للزيت أن يساعد في محاربة الأخماج. وإذا ما استعمل بمثابة نَشوق يزيل الاحتقان الأنفي.

التطبيقات

الأجزاء الهوائية
M. piperita/ M. arvensis



النقيع: يؤخَذ للغثيان ودوار السَّفر وعسر الهضم وانتفاخ البطن والمغص والحالات الحُميّة والشقيقة (الصداع النصفي).

الصبغة: تستعمَل للحالات عينها التي يعالجها النقيع.

الرفادة: تنقع ضمادة أو قطعة قماش في نقيع النعناع وتستعمَل لتهريد المفاصل الملتهبة وللرَثْية (الروماتزم) والألم العصبي.

الاستنشاق: توضَع بضع أوراق خضراء غضّة في بعض الماء الغالي ويستنشق البخار المتصاعد لتخفيف احتقان الأنف.

الزيت العطري
M. piperita



الغَسول: تستعمَل نقطتان إلى ثلاث نقاط من الزيت في 10 مل ماء لغسل المناطق المصابة بتهيّج الجلد والحك والحروق والالتهاب والجرب والسَّعفة أو لإبعاد البعوض.

الاستنشاق: تضاف 2 إلى 3 نقاط من الزيت إلى وعاء ماء ويترَك في غرفة النوم طوال الليل للتخفيف من الاحتقان الأنفي.

زيت للتدليك: تخفَّف 5 إلى 10 نقاط من زيت النعناع الفلفلي في 25 مل من زيت اللوز أو دوّار الشمس ويستعمَل المزيج لحالات الصداع والحمّى وألم الحيض أو لتخفيف احتقان الحليب في الثديين أثناء الإرضاع.

المحاذير

- لا يستعمَل الزيت العطري كنشوق لمدة طويلة من الزمن.
- يمكن للنعناع أن يهيّج الأغشية المخاطية لذلك يجب عدم إعطائه للأطفال لأكثر من أسبوع دون توقّف. لا يُعطى أي شكل من النعناع مباشرة للرضّع والأطفال الصغيري السنّ.
- يمكن للنعناع الفلفلي أن يخفّف من تدفّق الحليب لذلك يجب الحذر عند استعماله داخليًا أثناء الإرضاع.

■ تُوت (أسود وأبيض) ■ *Morus nigra & M. alba*
■ Mulberry
■ Mûrier



«إذا ما أخِذَ التوت كطعام، مرَّ بسرعة كبيرة عبر البطن... وفتح الطريق لغيره من الأطعمة، كما قال جالينوس». جون جيرارد، 1597.

في القرن السادس عشر كانت الثمار العِنَبية لشجرة التوت الأسود *M. nigra* ولحاؤها وأوراقها تستعمَل جميعها للغايات الطبية؛ الثمار العِنَبيّة للالتهابات ولوقف النزف؛ اللحاء لوجع الأسنان؛ والأوراق «للسع الأفاعي» وكترياق للتسمم بالأقونيطن. في حين أن التوت قد اختفى من المواد الطبية *materia medica* الأوروبية، لا يزال التوت الأبيض *M. alba* يستعمل على نطاق واسع في الصين كدواء للسعال والزكام وارتفاع ضغط الدم وكمقوٍّ للـ «ين».

صفاته
حلو بشكل رئيسي، بارد؛ الأوراق مرّة أيضًا؛ الغصون مرّة ومتعادلة.

مكوّناته
فلافونيات، كومارين، حموض التنّيك، مواد سكريّة؛ تحتوي أيضًا الثمار العِنَبيّة على الفيتامينات A، B_1، B_2، C.

عمله
الثمار العِنَبيّة: عقّار مقوٍّ، مليّنة.
الأوراق: مضادة للجراثيم، معرِّقة، مقشعة.
الأغصان: مضادة للرَّثْية (الروماتزم)، تخفّض ضغط الدم المرتفع، مسكِّنة للألم.
لحاء الجذر: مركِّن، مدِر للبول، مقشع، يخفض ضغط الدم المرتفع.

الأجزاء المستعملة

الأوراق *M. nigra & M. alba*



أوراق التوت الأسود الغضة

في الصين، تستعمَل عادةً أوراق التوت الأبيض، «سانغ يه»، لمعالجة الزكام المصحوب بالحمّى والصداع والتهاب الحلق وأيضا لتخفيف الحرارة في قناة الكبد التي يمكن أن تؤدي إلى تقرّح العين والهيوجية، ولتخفيف حرارة الدم. في أوروبا، استعملت مؤخّرًا أوراق التوت الأسود لتنبيه واستحثاث إنتاج الإنسولين في حالات داء السكّري. تجمَع الأوراق في فصل الصيف.

الثمار العِنَبيّة *M. nigra & M. alba*

في الصين، يستعمَل التوت الأبيض، أو «سانغ شن»، بوصفه مقوٍّ للـ «ين» لتغذية الدم و «الجوهر الحيوي»، وكمليّن لطيف في حالات الإمساك. في التقليد الأوروبي، يعتبَر أيضًا التوت الأسود بمثابة مقوٍّ ويؤخَذ في حالات الضعف. تجمَع الثمار عندما تنضج.



توت أبيض مجفف — توت أبيض غض





توت أسود مطحون — توت أسود غض





سانغ زي

الأغصان والغصينات *M. alba*

تبيّن أن «سانغ زي» مسكِّنة للألم وتخفِّض ضغط الدم المرتفع، مع أنها كانت تستعمَل تقليديًا للاضطرابات الرَّثْوية (الروماتِزمية).

سانغ باي بي

لحاء الجذر *M. alba*

«سانغ باي بي» مقشع فعّال للسعال المتّصل بالحالات «الحارّة» (وهي عادة تمثّل ببلغم أصفر دبق وخثِر). ويعالِج أيضًا اللحاء حالات الربو كما أنه مركّن ومهدّىء.

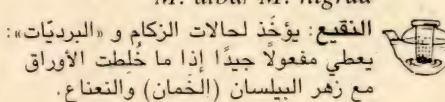
التطبيقات

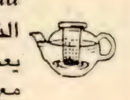
الثمار العِنَبية *M. alba/ M. nigra*

الصبغة: تؤخَذ الصبغة بمثابة مقوٍّ لتغذية الدم والـ «ين»: يخلَط التوت مع «وو واي زي» أو «هيَه شو وو»، أو تؤكل الثمار الطازجة.

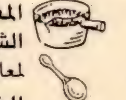
سائل للمضمضة أو الغرغرة: تسحَن الثمار الطازجة ويستعمَل العصير لمعالجة قرحات الفم والتهاب الحلق.

الأوراق *M. alba/ M. nigraa*



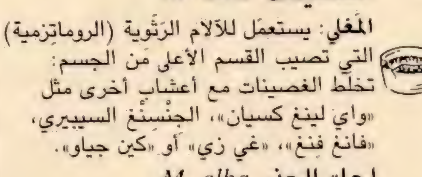


النقيع: يؤخَذ لحالات الزكام و «البرديّات»: يعطي مفعولًا جيدًا إذا ما خُلطت الأوراق مع زهر البيلسان (الخمان) والنعناع.



المغلي: يؤخَذ للزكام
الشراب: يؤخَذ الشراب المحضَّر من المغلي لمعالجة السعال.

الغصينات *M. alba*



المَغلي: يستعمَل للآلام الرَّثْوية (الروماتِزمية) التي تصيب القسم الأعلى من الجسم: تخلَط الغصينات مع أعشاب أخرى مثل «واي لينغ كسيان»، الجِنْسنْغ السيبيري، «فانغ فنغ»، «غي زي» أو «كين جياو».

لحاء الجذر *M. alba*

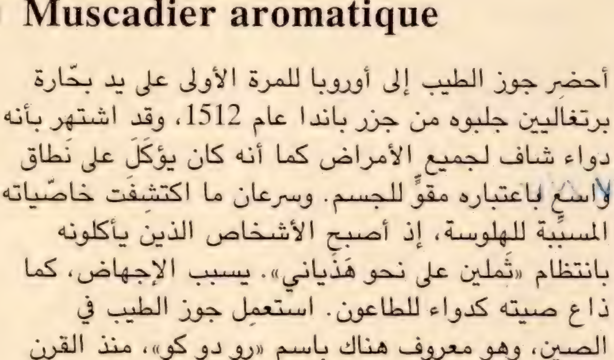
المَغلي: يستعمَل للحالات «الحارّة» التي تصيب الرئة أو للربو أو بمثابة مدرّ للبول لمعالجة الوَذَمات edema (من المفيد استعماله مع «فو لينغ» و «تشِن بي» والبوشو).

المحاذير

- يجب تفادي أكل كمية مفرطة من الثمار في حال كان الشخص يعاني من الإسهال.
- لا تستعمل الأوراق أو اللحاء في حال كانت الرئتان ضعيفتين أو «باردتين»: عند الشك يعمَد إلى استشارة الطبيب أو المعالِج المؤهَّل.

جَوْزُ الطِيب

Myristica fragrans
Nutmeg
Muscadier aromatique



أحضر جوز الطيب إلى أوروبا للمرة الأولى على يد بحّارة برتغاليين جلبوه من جزر باندا عام 1512، وقد اشتهر بأنه دواء شاف لجميع الأمراض كما أنه كان يؤكَل على نَطاق واسع باعتباره مقوٍّ للجسم. وسرعان ما اكتشفت خاصّياته المسبِّبة للهلوسة، إذ أصبح الأشخاص الذين يأكلونه بانتظام «ثَملين على نحو هَذَياني». يسبب الإجهاض، كما ذاع صيته كدواء للطاعون. استعمِل جوز الطيب في الصين، وهو معروف هناك باسم «رو دو كو»، منذ القرن السابع للميلاد.

صفاته
حرّيف، دافئ.
مكوّناته
زيت طيّار (يشمل البورينول والأوجينول).
عمله
طارد للريح، منبّه ومنشّط للجهاز الهضمي، مضاد للتشنّج، يقي من القُياء، يفتح الشهية، مضاد للالتهاب.



«... بكميات كبيرة هو قابل للتأثير على الرأس، وحتى لإظهار قدرة منوّمة». الدكتور إ. سِبلي، 1821.

الأجزاء المستعملة



الجوزة (النواة)

تستعمَل اليوم جوزة الطيب بشكل رئيسي كدواء هضمي معالِج للغثيان والقُياء وعسر الهضم وأيضًا لحالات الإسهال، خصوصًا تلك المتّصلة بالتسمم بالطعام. يتناول الصينيون «رو دو كو» لتدفئة المعدة وتنظيم وتعديل جريان الـ «كي» (الطاقة). وهي تستعمَل أيضًا لمعالجة حالات الإسهال المعروفة بإسهال «وَقت صياح الديك» (الصباح) التي تطرأ عند النهوض من الفراش والتي يمكن عزوها إلى ضَعف الـ «كي».

في الطب الشعبي، كان يحضّر مرهم من الجَفت، الغلاف الخارجي اللّبّي القوام للثمرة، تعالَج به الرَّثْية (الروماتِزم).

الزيت العطري

يستعمَل الزيت خارجيًا لتخفيف ألم الرَّثْية (الروماتِزم) ويمكن استعماله، على غرار زيت كبش القرنفل، كعلاج طارئ لوجع الأسنان غير المركّز. في فرنسا، يعطى الزيت بجرعات من بضع نقاط ممزوجة بالعسل للاعتلالات الهضمية البسيطة ويستعمَل للتخلّص من رائحة النفس الكريهة (البَخَر).

التطبيقات

الجوزة

المغلي: يغلى 5 غ من جوزة الطيب مع 2 غ زنجبيل و 2 غ من السوس و 5 غ «وو واي زي» في 600 مل ماء (3 جرعات)، وتؤخذ جرعة واحدة ثلاث مرات في اليوم لمعالجة إسهال الصباح أو المغص المزمن.

البرشامات: تؤخذ برشامة أو برشامتان من وزن 200 مغ لحالات الغثيان وعسر الهضم والاعتلالات الهضمية البسيطة والإسهال المزمن.

الزيت العطري

الزيت: توضع نقطة أو نقطتان من الزيت على قطيلة من القطن ثم توضع على اللّثة المحيطة بالسنّ المؤلم بانتظار الخضوع للعلاج عند طبيب الأسنان. تستعمَل 3 إلى 5 نقاط على قطعة من السكّر أو في ملعقة صغيرة من العسل في حالات الغثيان والتهاب المعدة والأمعاء والإسهال المزمن وعسر الهضم.

زيت للتدليك: تخفّف 10 نقاط من الزيت في 10 مل زيت لوز وتستعمَل للآلام العضلية المتّصلة بالرَّثْية (الروماتِزم) أو فرط الإجهاد. يمكن أيضًا مزجه مع زيت الصعتر أو اكليل الجبل. للتحضير لعملية الولادة، يدلّك البطن يوميًا خلال الأسابيع الثلاثة السابقة لموعد ولادة الطفل بمزيج من 5 نقاط زيت جوزة الطيب و 5 نقاط على الأكثر من زيت القصعين في 25 مل زيت لوز.

المحاذير

- الجرعات الكبيرة (7.5 غ أو أكثر من الجرعة الواحدة) خَطِرة إذ أنها تسبب الاختلاج والخفقان.

حَبَق؛ ريحان

Ocimum basilicum
Basil
Basilic

صفاته
حلو، حرّيف، مرّ قليلًا، دافئ جدًا، جاف.
مكوناته
زيت طيار (يشمل الإستراغول)، حموض التنيك، كافور الحبق.
عمله
مضاد للاكتئاب، مطهِّر، ينشّط عمل قشرة الكظر، يقي من القُياء، عقّار مقوٍّ، طارد للريح، طارد للحمّى، مقشع، يهدّئ الحك.

الموطن الأصلي للحبق هو الهند، وقد دخل أوروبا في العصور القديمة. تضاربت الآراء والتقاليد المتصلة بهذه العشبة. فقد ربطت بعض الحضارات الحبق بالكراهية وسوء الطالع بينما اعتبرته حضارات أخرى رمزًا للحب. وذكر دسقوريدِس أنه لا يجب أبدًا أخذ الحبق داخليًا بينما أوصى بلينيوس بشمّه منقوعًا في الخل لمعالجة نوبات الإغماء. في الطب الأيورفيدي (الهندي التقليدي)، يعرَف الحبق باسم «تُولْسي» ويستعمَل عصيره على نطاق واسع.



«لا تنبت هذه العشبة سويًا مع السّذاب الزراعي... ونحن نعلم أن السّذاب من أكثر الأعشاب عداوة للسمّ».
نيقولاس كَلبير، 1653.

الأجزاء المستعملة

الأوراق
الأوراق مفيدة لفرك لسع الحشرات ويمكن أخذها أيضًا كمقوٍّ مدفئ ومنشط في حالات الإنهاك العصبي أو أي حالة متصلة بالبرد. تجمَع الأوراق قبل الإزهار.



في الطب الأيورفيدي، ينصَح باستعمال عصير الحبق لمداواة لسعة الأفعى وكمقوٍّ عام لمعالجة النوافض (القشعريرات، «البرديّات») والسعال ومشاكل الجلد وأوجاع الأذن.

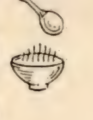
الزيت العطري
في المعالجة العطرية، غالبًا ما يمزَج زيت الحبق (أو الرَيحان) المستخلص من الأوراق مع زيت الزوفا أو البَرغموت أو الخطمي ويستعمَل كزيت منشط للتدليك في حالات الاكتئاب.

التطبيقات

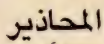
الأوراق

الطازجة: تفرَك بها لسعات الحشرات للتخفيف من الحَك والالتهاب.
النقيع: يحضَّر نقيع من الحبق والقليل من ذَنَب الأسد ويشرَب بعد عملية الولادة مباشرة للحؤول دون احتجاز المشيمة في الرحم.
الصبغة: تحضَّر صبغة من ورق الحبق والبطونيقا البرية والدَرَقة لمعالجة الحالات العصبية أو مع الراسَن والزوفا للسعال والتهاب القصبات.
الغسول: يخلَط العصير مع نفس المقدار من العسل ويستعمَل لغسل المناطق المصابة بالسَّعفة ringworm أو الحُكَّة.
العصير: يخلَط عصير الحبق بمَغلي القرفة وكبش القرنفل لمعالجة النوافض («البرديات»).

الشراب: يمزَج العصير بنفس المقدار من العسل ويستعمَل لحالات السّعال.
الاستنشاق: يسكَب بعض الماء الغالي فوق الأوراق ويستنشَق البخار لمعالجة زكام الرأس.

الزيت العطري
الزيت: تضاف 5 إلى 10 نقاط من الزيت إلى ماء الحمام في حالات الإنهاك العصبي والتعب الذهني والسوداوية والقلق والاضطراب.

زيت لفرك الصدر: تخفَّف 5 نقاط من زيت الحبق (أو الرَيحان) في 10 مل زيت لوز أو زيت عبّاد الشمس ويفرَك بها الصدر في حالات الربو والتهاب القصبات.
زيت للتدليك: يستعمَل الزيت المخفَّف لمعالجة ضعف الأعصاب؛ ويمكن أيضًا استعماله على الجلد بمثابة طارد للحشرات.

المحاذير
- يحظَّر استعمال الزيت العطري خارجيًا (أو داخليًا) أثناء الحَمل.



عود الصليب؛ فاوانيا

Paeonia spp.

Paeony

Pivoine; Péonie

صفاته

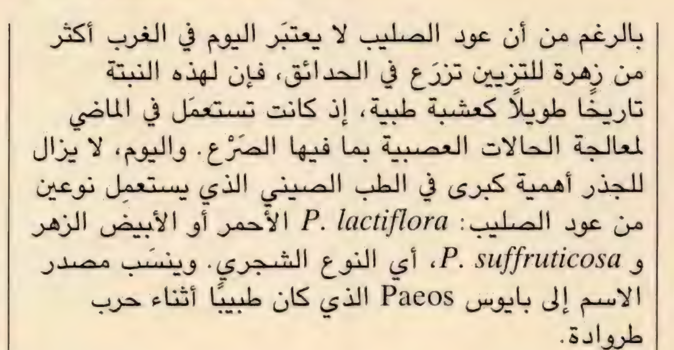
P. lactiflora: حامض، مرّ، بارد.
P. suffruticosa: حرّيف أكثر.

مكوّناته

قلوانيات، زيت طيار، حمض البنزَويك، اسبرَجين.

عمله

P. lactiflora: مضاد للجراثيم والتشنّج والالتهاب، مسكّن للألم، مهدّىء، يخفّض ضغط الدم.
P. suffruticosa: مضاد للجراثيم، منشّط للدورة الدموية، يخفّض ضغط الدم، مضاد للالتهاب، مسكّن للألم، مركّن.



بالرغم من أن عود الصليب لا يعتبَر اليوم في الغرب أكثر من زهرة للتزيين تزرَع في الحدائق، فإن لهذه النبتة تاريخًا طويلاً كعشبة طبية، إذ كانت تستعمَل في الماضي لمعالجة الحالات العصبية بما فيها الصّرْع. واليوم، لا يزال للجذر أهمية كبرى في الطب الصيني الذي يستعمِل نوعين من عود الصليب: *P. lactiflora* الأحمر أو الأبيض الزهر و *P. suffruticosa*، أي النوع الشجري. وينسَب مصدر الاسم إلى بايوس Paeos الذي كان طبيبًا أثناء حرب طروادة.



«وتقي هذه النبتة أيضًا من الأوهام الخادِعة التي تخلقها فينا آلهة الحقول (Fauns) أثناء نومنا».
بلينيوس، 77 ميلادية.

الأجزاء المستعملة



تشي شاو ياو

الجذر
P. lactiflora (الأحمر)

يعرَف جذر عود الصليب الأحمر بـ «تشي شاو ياو» في الصين ويعتقَد أنه يبرِّد الدم باعتِدال ويحرّك الدم الراكد ويخفف الألم. قامت اختبارات حديثة جرت في لندن بخلط جذر عود الصليب مع أعشاب صينية أخرى ثم استعمِل الخليط بنجاح لمعالجة الإكزيمة عند الأطفال.

لحاء الجذر
P. suffruticosa

يعتبر الصينيون أن لحاء جذر شجرة عود الصليب، «مو دان بي»، منعش للدم، وقد استعمِل في برنامج معالجة الإكزيمة عند الأطفال الذي وضِع في لندن. ولحاء الجذر مضاد فعّال للجراثيم يستعمَل لمعالجة الحبّات والخرّاجات.



مو دان بي

الجذر
P. lactiflora (الأبيض)

لجذر عود الصليب الأبيض عمل نوعي فعّال في معالجة الكبد أكثر من عود الصليب الأحمر، فهو يسكّن طاقة الكبد ويحسّن أداءه الوظيفي. في الطب الصيني ينظَر إلى «باي شاو ياو» كمغذٍّ للدم بدلاً من مبرِّد له، وهو يعتبَر أحد أهم المقوِّيات للمرأة ويستعمَل كثيرًا في علاج اضطرابات الحيض.



باي شاو ياو

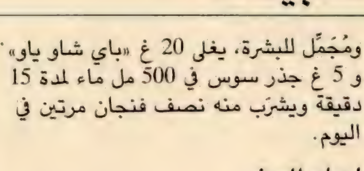
التطبيقات

الجذر
P. lactiflora (الأحمر)

المغلي: يستعمَل حتى 45 غ من العشبة في 600 مل ماء (يكفي لثلاث جرعات) لمعالجة جميع الحالات التي يظهر فيها احترار مفرَط للدم، ومنها بعض أنواع الإكزيمة والتهابات الجلد والرعاف والألم الناتج عن الإصابة بجروح. يعطي أفضل النتائج إذا ما مزِج مع أعشاب مثل «مو دان بي» (*P. suffruticosa*) و «فا نغ فِنغ».

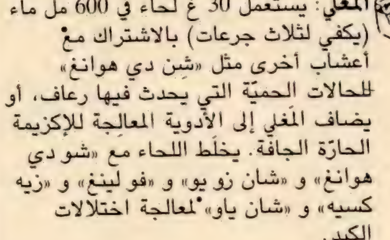
الجذر
P. lactiflora (الأبيض)

المغلي: يؤخَذ للمشاكل المتّصلة بالكبد ولبعض الاضطرابات الحيضية. ولتحضير عقّار مقوٍّ يؤخَذ بانتظام، مثالي للنساء



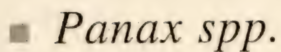
ومُجَمِّل للبشرة، يغلى 20 غ «باي شاو ياو» و 5 غ جذر سوس في 500 مل ماء لمدة 15 دقيقة ويشرَب منه نصف فنجان مرتين في اليوم.

لحاء الجذر
P. suffruticosa



المغلي: يستعمَل 30 غ لحاء في 600 مل ماء (يكفي لثلاث جرعات) بالاشتراك مع أعشاب أخرى مثل «شِن دي هوانغ» للحالات الحميّة التي يحدث فيها رعاف، أو يضاف المغلي إلى الأدوية المعالجة للإكزيمة الحارّة الجافة. يخلَط اللحاء مع «شو دي هوانغ» و «شان زو يو» و «فو لينغ» و «زيه كسيه» و «شان ياو» لمعالجة اختلالات الكبد.

جِنْسِنْغ



Panax spp.
Ginseng
Ginseng

صفاته

جميع الأنواع: حلوة، مرّة قليلاً.

P. ginseng/ P. notoginseng: دافىء.

P. quinquefolius: معتدل البرودة.

مكوِّناته

غلوكوزيدات ستيرويديّة، صابونينات، زيت طيّار، فيتامين D، مركّبات اسيتيلينيّة، سترولات.

عمله

عقّار مقوٍّ، منبّه ومنشّط، يعدل مستويات السكر والكولستيرول في الدم، ينشّط عمل جهاز المناعة.

يستعمَل الجنسنـغ *P. ginseng* في الصين منذ أكثر من 5000 سنـة وكان معروفًا لدى الأطبّاء العرب في القرن التاسع وذكره ماركو بولو في كتاباته، وعندما قام وفد مبعوث من ملك سيام بزيارة لويس الرابع عشر، قدّم له جذر «جنس - اين» *gintz-aen*. ومنذ ذلك الوقت، أخذ الأوروبيون الأثرياء يستعملون الجنْسنْغ على نطاق واسع لمعالجة الإنهاك والضعف. وفي القرن الثامن عشر، أصبحت النبتة شائعة أيضاً في أميركا، خصوصًا عندما اكتشف أن *P. quinquefolius* هي من النباتات الأميركية الأهلية.



«هذه (النبتة) هي، بالنسبة للصينيين، الدواء غير المنازَع، والملاذ الأخير عندما تفشل جميع العقاقير الأخرى».
ج. ستوارت، 1911.

الأجزاء المستعملة

الجذر *P. notoginseng*

يستعمَل الجنسنغ الكاذِب، المعروف بـ «سان كي» في الصين، كمسكّن للألم ولوقف النزف الداخلي والخارجي. ويضاف أيضًا إلى أدوية أمراض القلب الإكليلية coronary والذبحة الصدرية. وقد استعمَل الفيتناميّون الشماليون هذا الجذر على نطاق واسع أثناء حرب فيتنام لزيادة معدّلات الشفاء من الجروح التي تسببها الطلقات النارية.



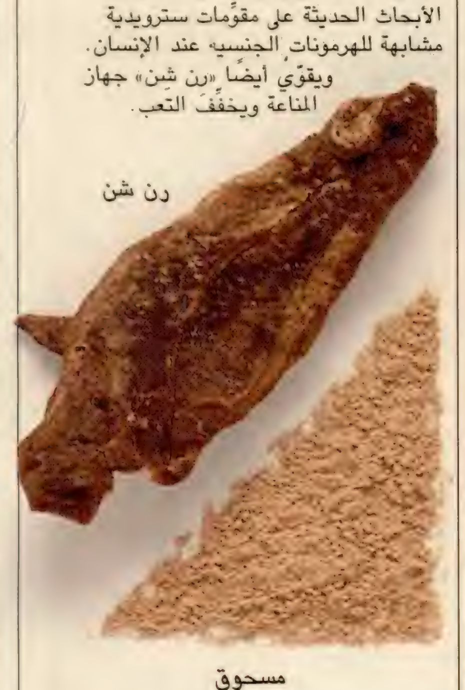
الجذر *P. quinquefolius*

الجنسنغ الأميركي، «كسي يانغ شِن»، مقوٍّ للـ «ين» ويؤخَذ في الصين لحالات الحمّى ولمعالجَة الإنهاك الناتج عن مرض مزمن مسبِّب للضمور، كالسلّ مثلًا. ويعالج الجنسنغ أيضًا السعال المرتبط بفترة طويلة من الضعف.



الجذر *P. ginseng*

إن الجنْسِنْغ الكوري أو الصيني، «رن شِن»، هو من أبرز الأعشاب وأغلاها ثمنًا. إنه يقوّي الـ «يانغ» ويزوّد الجسم بالـ «كي» (الطاقة) خصوصًا الطحال والرئتين. وقد تعرفت الأبحاث الحديثة على مقوِّمات ستيرويدية مشابهة للهرمونات الجنسية عند الإنسان. ويقوّي أيضًا «رن شِن» جهاز المناعة ويخفّفَ التعب.



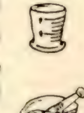
التطبيقات

الجذر *P. ginseng*

ملاحظة: من المستحسن أخذ *P. ginseng* لشهر واحد في فصل الخريف لتقوية الجسم استعدادًا للشتاء. وإذا ما كان *P. ginseng* يؤخَذ بصورة منتظَمة، وَجَب وقف تناوله لأسبوعين أو ثلاثة كل شهرين.

المغلي: يؤخَذ مغلي مُحضَر من 3 إلى 10 غ جذر *P. ginseng* في 500 مل ماء، بمثابة مقوٍّ عام للـ «يانغ».

الصبغة: تستعمَل للإسهال المتّصل بضعف في وظائف الجهاز الهضمي. لمعالجة الربو والسعال يخلَط الجذر مع الجوز والزنجبيل.



المسحوق: يستعمَل المسحوق في شكل برشامات أو أقراص بجرعات من 500 مغ إلى 4 غ كمقوٍّ عام.

الجذر *P. quinquefolius*

الصبغة: تؤخَذ كعقّار مقوٍّ أو تخلَط مع صبغات أعشاب مثل الراسَن ولحاء شجر التوت وتؤخَذ لمعالجة السعال المزمن وضعف الرئتين.



المسحوق: يستعمَل في شكل برشامات أو أقراص بجرعات من 1 إلى 2 غ لمعالجة عَوَز الـ «ين».

الجذر *P. notoginseng*

المسحوق: يستعمَل في شكل برشامات أو أقراص بجرعات من 1 إلى 2 غ لمعالجة الجروح أو النزف أو الآلم. يمزَج مع البوقيصا (الدردار) الغبراء لتخفيف ألم تقرّح المعدة.

المحاذير

- يجب تجنـب *P. notoginseng* في فترة الحَمْل إذ قد يكون له تأثير سيىء على الجنين.
- مع أن *P. ginseng* مأمون الاستعمال عمومًا إلّا أنه قد أفيد عن وجود تأثيرات جانبية: من الضروري تجنّب الجرعات الكبيرة أو الاستعمال الطويل الأمد أثناء الحَمْل وفي حالات فرط ضغط الدم.
- من الضروري تجنّب المنبّهات الأخرى مثل الشاي والقهوة والأشربة المحضَرة من الكولا أثناء تناول *P. ginseng*.

لَكِيّة

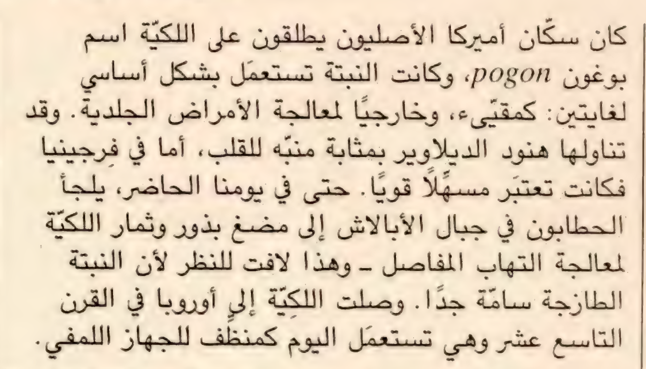
Phytolacca americana

Pokeroot

Phytolaque



«استعمِلَت بمثابة مغيِّر للسفلس والرثْية والطفح المزمن. وقد أثني أيضًا على (عمل) الثمار العِنَبية في الحالات المَرَضيّة عينها».
ر. اغلِسْفيلد غريفيث، 1859.



كان سكّان أميركا الأصليون يطلقون على اللكيّة اسم بوغون *pogon*، وكانت النبتة تستعمَل بشكل أساسي لغايتين: كمقيّيء، وخارجيًا لمعالجة الأمراض الجلدية. وقد تناولها هنود الديلاوير بمثابة منبّه للقلب، أما في فرجينيا فكانت تعتبَر مسهِّلًا قويًا. حتى في يومنا الحاضر، يلجأ الحطابون في جبال الأبالاش إلى مضغ بذور وثمار اللكيّة لمعالجة التهاب المفاصل ـ وهذا لافت للنظر لأن النبتة الطازجة سامّة جدًا. وصلت اللكِيّة إلى أوروبا في القرن التاسع عشر وهي تستعمَل اليوم كمنظف للجهاز اللمفي.

صفاتها

حرّيفة، مجفِّفة، باردة قليلًا.

مكوناتها

صابونينات، حموض التنّيك، قلوانيات، عنصر مرّ، مواد سكّرية.

عملها

مضادة للرثْية، منبّهة ومنشّطة، تخفف البلغم، مسهِّلة، تدفع إلى القَياء، مضادة للطفيليات، مضادة للالتهاب، منبّهة ومنشّطة لجهاز المناعة والجهاز اللمفي، مسكّنة خفيفة للألم.

الأجزاء المستعملة

الثمار العِنَبيّة

توصَف الثمار عمومًا بأنها «الطف» من الجذر في تأثيرها وعملها ولكنّ الثمار العنبية الطازجة أو المجفَّفة سامة جدًا لذلك فإنه ينصَح بعدم اتباع التقليد الأبالاشي القائم على مضغ الثمار. في الماضي، كانت الثمار تستعمَل خارجيًا لمعالجة الأمراض الجلدية وفي كمادات لمداواة الرثْية كما كان العصير يستعمل للقرحات والأورام ولكنه ليس فعّالًا جدًا.



عنبيات مجففة

الجذر المجفَّف

يستعمَل الجذر اليوم بمثابة منظف للجهاز اللمفي، خصوصًا في حالات الحمّى الغدّيّة والتهاب اللوزتين، وهو نافع أيضًا في معالجة التهاب الثدي ويضاف إلى أدوية الرَثْية (الروماتزم). خارجيًا، يستعمَل الجذر أحيانًا للإخماج الجلدية مثل الجَرَب والسَّعفة؛ ويمكن استعماله أيضًا في صورة كمادات لتسكين وتلطيف القرحات والبواسير والمفاصل الملتهبة.



جذر مسحوق

جذر مجفف





برشامات

حبوب

صبغة

التطبيقات

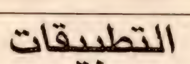
الجذر المجفَّف

الصبغة: تستعمَل جرعة من 1 مل (20 نقطة) كحد أقصى لمعالجة الاحتقان والخمج اللمفوي الحاد، مثل التهاب الثدي والتهاب اللوزتين وداء الخنازير والحمّى الغدّية. يخلَط الجذر المجفَّف مع النيْل البرّي أو purple coneflower أو اللصيقى. تضاف الصبغة إلى الأدوية العشبية المعالِجة للرَثْية (الروماتزم) والتهاب المفاصل الرثياني. يمكن أيضًا إضافتها إلى الأدوية التي تستعمَل لتنبيه وتنشيط الكبد أو الوصفات المعالجة لتقرّح المعدة.



الكمادة: توضَع على المفاصل الملتهبة والقرحات الدواليّة والبواسير.

الدهون (لوسيون): تستعمَل الصبغة غير المخفّفة أو المسحوق المنثور في الماء لمعالجة التورّمات اللمفية.



المسحوق: يؤخَذ داخليًا بجرعات صغيرة (50 إلى 250 مغ) لمعالجة الاضطرابات اللمفية التي تشمل التهاب الثدي والتهاب اللوزتين أو لمعالجة الرَثْية (الروماتزم). يستعمَل قليل من المسحوق كرَشوش للأخماج الجلدية الفطرية والإكزيمة الجافة والصُداف والجَرَب.

المحاذير

- جميع أجزاء النبتة الغضّة سامة ويمكن أن تتسبّب بالقَياء. يفضَّل عدم زراعة اللكيّة في الحديقة عند وجود أطفال صغار؛ إذ سجِّلَت بعض الوفيات.
- الثمار العنَبية المجفَّفة سامة.
- إذا ما أخِذ الجذر المجفَّف بجرعات كبيرة يصبح مقيِّئًا ومسهِّلًا قويًا للغاية. يجب عدم تجاوز الجرعات المذكورة.
- من الضروري تجنب اللكيّة في فترة الحَمْل لأنها يمكن أن تتسبب بتشويه الجنين.

■ لسان الحمل؛ آذان الجدي

■ *Plantago spp.*
■ Plantain
■ Plantain

صفاته

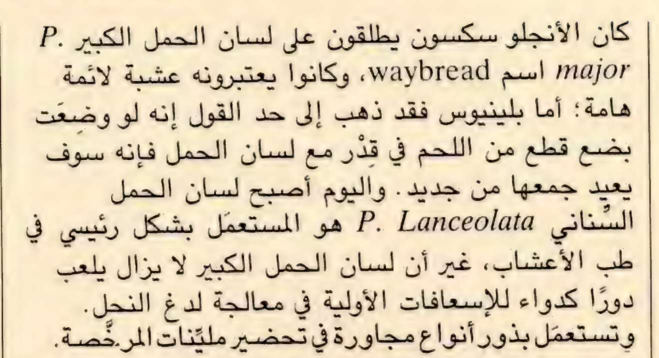
حلو قليلاً، مالح، ومرّ؛ معتدل البرودة، مجفف بشكل رئيسي.

مكوّناته

الأوراق لثأ (هلام، لعاب نباتي)، غلوكوزيدات، حموض التنيك، معادن.
البذور: لثأ، زيوت، بروتين، نشا.

عمله

الأوراق: مقشّعة ومُرخية، تقوّي الأغشية المخاطية، تخفّف البلغم، مضادة للتشنّج، تعالج المشاكل الموضعية.
البذور مطرّية وملطّفة للأنسجة المتلفة او الملتهبة. مليّنة.



كان الأنجلو سكسون يطلقون على لسان الحمل الكبير *P. major* اسم waybread، وكانوا يعتبرونه عشبة لائمة هامة؛ أما بلينيوس فقد ذهب إلى حد القول إنه لو وضِعَت بضع قطع من اللحم في قِدْر مع لسان الحمل فإنه سوف يعيد جمعها من جديد. واليوم أصبح لسان الحمل السِّناني *P. Lanceolata* هو المستعمَل بشكل رئيسي في طب الأعشاب، غير أن لسان الحمل الكبير لا يزال يلعب دورًا كدواء للإسعافات الأولية في معالجة لدغ النحل. وتستعمَل بذور أنواع مجاورة في تحضير مليّنات المرخَّصة.



«وانت، يا لسان الحمل، أم الأعشاب، مفتوح شرقًا، جبّار من الداخل». اللكنونغا، القرن التاسع.

الأجزاء المستعملة

البذور
P. psyllium & P. ovata

تشكّل بذور *P. psyllium* السوداء وبذور *P. ovata* الزهرية اللون مسهِّلات نافخة تستعمَل في حالات كسل الأمعاء أو تهيّجها. وهي أيضًا مفيدة في علاج الجروح والأخماج الجلدية. وتستعمَل البذور في عدة مليّنات تباع دون وصفة طبية. تجمَع البذور عندما تصبح ناضجة.

الأوراق
P. major & P. lanceolata

تسكّن الأوراق أخماج وتهيّجات القناة البولية وتهدّىء حالات السعال الجافة. وتستعمَل أوراق النوعين خارجيًا لمعالجة القرحات والجروح. تخفّف أوراق لسان الحمل السِّناني *P. lanceolata* البلغم وهذا مفيد لمعالجة التهاب الأنف الأرجي، بينما تميل أوراق لسان الحمل الكبير *P. major* إلى أن تكون أكثر ملاءمة لإلتهابات المعدة. تجمَع الأوراق طوال السنة.

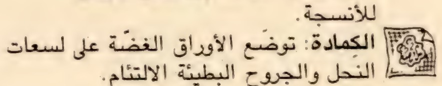


التطبيقات

الأوراق
P. major/ P. lanceolata

العصير: تعصَر الأوراق الطازجة ويؤخَذ من عصيرها 10 مل، ثلاث مرات في اليوم، لمعالجة الأغشية المخاطية الملتهبة في حالات التهاب المثانة والإسهال وأخماج الرئة.

الصبغة *(P. lanceolata)*: من الأفضل تحضيرها من الأوراق الطازجة إذا كان ذلك ممكنًا. الصبغة مفيدة في معالجة المخاط الغزير، كما في التهاب الأنف الأرجي، أو حيث تدعو الحاجة إلى عامل قابض للأنسجة.



الكمادة: توضَع الأوراق الغضّة على لسعات النحل والجروح البطيئة الالتئام.

المرهم *(P. major)*: تمسَح به الجروح والحروق والبواسير.

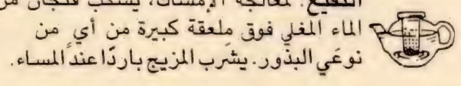
الغسول: يستعمَل العصير لمداواة الالتهابات والقرحات والجروح.

سائل للغرغرة: يستعمَل العصير المخفَّف للغرغرة في حالات التهاب الحلق والتهاب الفم أو اللثّة.

الشراب: يؤخَذ شراب محضَّر من العصير لمعالجة السعال، خصوصًا إذا ما كان الحلق متقرِّحًا أو ملتهبًا.

البذور *P. psyllium/ P. ovata*





النقيع: لمعالجة الإمساك، يسكَب فنجان من الماء المغلي فوق ملعقة كبيرة من أيٍ من نوعَي البذور. يشرَب المزيج باردًا عند المساء.

■ زهرة الربيع؛ زُغْدة

■ *Primula spp.*

■ Cowslip; Primrose; Primula

■ Primevère officinale

صفاتها

حلوة، جافّة، دافئة قليلاً.

مكوِّناتها

الأزهار: زيت طيّار، غلوكوزيدات، مواد مرّة.

الجذر: صابونينات، غلوكوزيدات، ساليسيلاتات، زيت طيّار، حمض التنّيك، فلافونيّات، مواد سكريّة، حمض السيليسيك.

عملها

الأزهار: مركِّنة للأعصاب، مهدئة، قابضة، معرِّقة.

الجذر: مقشِّع منبّه، مضاد للتشنّج، مضاد للالتهاب، قابض.

تأخذ زهرة الربيع المرجيّة *P. Veris* اسمها الإنكليزي، cowslip، من الكلمة الأنجلو سكسونية *cu-sloppe*، وهي إشارة إلى الزمن الذي كانت تزهر فيه هذه النبتة في المروج بين القطعان المنتجة للحليب (خصوصًا الأبقار). لقد أصبح هذا النوع من زهرة الربيع نادر الوجود اليوم لذلك تعتبَر زهرة الربيع البستانية (*P. vulgaris*) بديلاً جيدًا له، وتستعمَل النبتتان في الوقت الحاضر على نحو متعاوض تقريبًا. جذور زهرة الربيع غنية بالصابونينات، وهي أيضًا مصدر وافر للساليسيلاتات التي تتمتّع بعمل مماثل للأسبرين.



«... سيدات المدن عندنا يعرفن تمامًا أن المرهم أو الماء المقطَّر المحضَّر منها يساعد الجمال».
نيقولاس كَلبِبر، 1653.

الأجزاء المستعملة

الجذر

كان الجذر شائع الاستعمال في أوروبا إذ كان يحتفَظ به جاهزًا للاستخدام لحالات التهاب المفاصل ويستعمَل الجذر اليوم في الدرجة الأولى للسعال الصدري. يساعد الجذر على تنبيه وتنشيط وتدفئة الرئتين وهو فعّال جدًا حيث تتواجد كمية كبيرة من البلغم الأبيض الدبق الذي يشير إلى حالة «باردة». تجمَع الجذور في فصل الخريف من النباتات الوطيدة النمو.





صبغة

الأزهار

لا تحتوي الأزهار على ساليسيلاتات أو صابونينات مثل الجذر لذلك فإن لها خاصيات مختلفة بشكل واضح. تويجيّات الزهرة مركِّنة جدًا وهي مثالية لحالات فرط الإثارة أو ما أسماه جيرارد «السُعْر». وهي أيضًا قابضة ومعرّقة ويمكن استعمالها لمعالجة الزكام المصحوب بالحمّى والصداع واحتقان الأنف. تجمَع الأزهار في الربيع.

تويجيّات غضّة من زهرة الربيع البستانية



أزهار غضة من زهرة الربيع البستانية

أزهار مجففة من زهرة الربيع البستانية



أزهار غضّة من زهرة الربيع المَرْجية

أزهار مجففة من زهرة الربيع المَرْجية

التطبيقات

الأزهار

النقيع: يرتشَف النقيع كعلاج للصداع والنوافض («البرديّات») المصحوبة بالحمّى وزكام الرأس والمخاط.

الصبغة: تؤخَذ 5 إلى 10 نقاط من الصبغة لحالات الأرق والقلق وفرط الإثارة.

الرفادة: تنقع ضمادة أو قطعة قماش في النقيع الساخن وتوضع على موضع الألم العصبي الذي يصيب الوجه أو العصب الثلاثي التوائم (trigeminal).

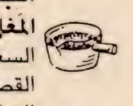
المرهم: يستعمَل لحروق الشمس وشوائب البشرة.

الزيت العطري: لمعالجة الأرق، تستعمَل 5 إلى 10 نقاط في ماء الحمام عند المساء.

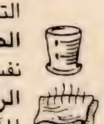


زيت للتدليك: تخفَّف 5 إلى 10 نقاط من زيت زهرة الربيع في 25 مل زيت لوز أو زيت دوّار الشمس. يستعمَل للآلام العصبية أو يوضع على الصدغين لمعالجة الشقيقة (الصداع النصفي).

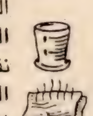
الجذر



المَغلي: يؤخَذ المغلي لتنظيف البلغم في حالات السعال المستعصية، خاصةً التهاب القصبات المزمن. ويسكِّن المغلي أيضًا ألم التهاب المفاصل والرَّثية (الروماتزم).



الصبغة: تؤخَذ جرعة معيارية للأمراض نفسها التي يعالجها المَغلي.



الرفادة: تنقَع ضمادة أو قطعة قماش في المَغلي وتستعمَل للمفاصل الملتهبة الموجعة.

المحاذير

- يحظر استعمال الجذر في حال وجود حساسية ضد الإسبرين.
- يجب تفادي الجرعات الكبيرة من كِلا النوعين أثناء فترة الحمْل لأنهما منبهان للرحم.
- يجب أن يمتنع المرضى الذين يتناولون أدوية مرققة للدم عن استعمال أي من العشبتين.



قَلاع السمراء



Prunella vulgaris

Self-Heal

Brunelle



«... لها نفس الاستعمالات التي للعُرْصُف، وكما ثبت في الكثير من الأحوال، ليس في العالم عشبتان افضل منهما للجروح».
جون جيرارد، 1597.

السمراء عشبة مشهورة في أوروبا لخصائصها اللائمة للجروح، وهي تستعمَل على نطاق واسع لوقف النزف. في الماضي، كان يعتبَر أن أزهارها السنبليّة تشبه الحلق، ووفقًا لنظرية السِمات التي تقول إن النباتات تشفي أجزاء الجسم التي تشبهها، كانت السمراء تستعمل لالتهابات الفم والحلق. في الطب الصيني، تستعمَل الأزهار السنبليّة المعروفة باسم «كسيا كو كاو» الذي يعني حرفيًا «عشبة الصيف الجافة».

صفاتها
مرّة قليلًا، حرّيفة، باردة، مجفِّفة.

مكوِّناتها
فلافونيّات (ومنها الرُوتين)، الفيتامينات A، B، C، K، حموض دهنية، زيت طيّار، عنصر مرّ.

عملها
الأجزاء الهوائية: مضادة للجراثيم، تخفض ضغط الدم، مدرّة للبول، قابضة، لائمة للجروح.
الأزهار السنبليّة: منبّهة ومنشّطة للكبد، تخفض ضغط الدم، مضادة للجراثيم، منعشة.

الأجزاء المستعملة



سنابل الزهر المجففة

سنابل الزهر

في الصين، يعتبَر أن لسنابل الزهر، «كسيا كو كاو»، عملاً نوعيًا محددًا جدًا يطال الكبد والمرارة: فهي منعشة في الحالات المفرط الاحترار وملطِّفة للعينين اللتين يربطهما الصينيون بالكبد وفقًا للنظرية التقليدية. السمراء مثالية لتبريد وتهدئة هذا النشاط المفرط.

الأجزاء الهوائية

يستعمل العشّابون الغربيون الأوراق والفروع الصغيرة لوقف النزف ويستخدمونها وهي غضّة، بشكل كمادات توضع على الجروح النظيفة. وقد نصح كَلبير باستعمال هذه الأجزاء للجَروح «الخضراء» (الجديدة) مشيرًا إلى أنها مثالية «لإطباق شفاهها» (ختم أطرافها) في تلك الأيام التي لم تكن تعرف الغُـرَز بعد. تجمَع الأجزاء الهوائية قبل فترة الإزهار.



سنابل الزهر الغضة

أجزاء هوائية غضة

أجزاء هوائية مجففة

مرهم

التطبيقات

الأجزاء الهوائية

الصبغة: تستعمَل لجميع أنواع النزف بما فيها الحيض الغزير والدم في البول.

النقيع: يستعمَل فاترًا لنفس العلل التي تعالجها الصبغة. ينفع بمثابة عشبة مرّة قابضة في حالات الإسهال وأيضًا كمقوٍّ يؤخَذ في فصل الربيع.

الكمادة: تستعمَل الأوراق الغضّة في كمادات على الجروح النظيفة.

المرهم: يستعمَل لمعالجة نزف البواسير.

غسول للعين: يستعمَل النقيع المصفّى جيدًا مرةً في الأسبوع لمعالجة العيون المتعبَة والمهيّجة وأيضًا التهاب الملتحمة.

سائل للمضمضة أو الغرغرة: يستعمَل نقيع خفيف أو الصبغة المخفّفة لمعالجة اللثة النازفة والتهابات الفم والحلق.

سنابل الزهر

المَغلي: في الصين، يستعمَل المغلي لمعالجة «نار الكبد» المتّصلة بالهَيوجية والغضب وأيضًا فرط الاستثارية وارتفاع ضغط الدم والصداع وفرط النشاط لدى الأطفال ومشاكل العين. تمزَج الأزهار غالبًا مع جوا هوا (أزهار الأقحوان الصيني).

المحاذير

- يعمَد دائمًا إلى استشارة الطبيب إذا حصل نزف رحمي غير طبيعي أو ظهر دم في البول.

راوَنْد

Rheum palmatum
Rhubarb
Rhubarbe

صفاته

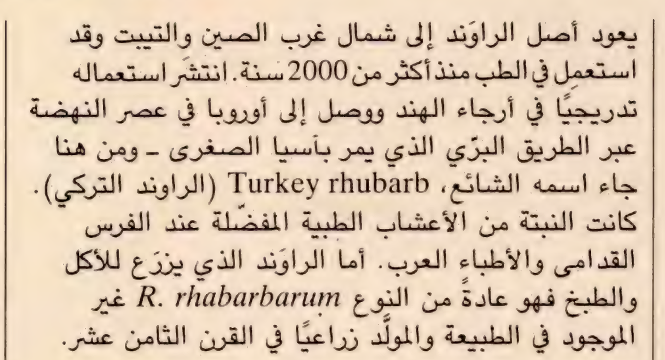
مرّ، بارد، جاف

مكوّناته

انتراكينونات، حموض التنّيك، اوكسَلات الكَلسيوم، راتِنجات، معادن.

عمله

مليّن، معالِج للجهاز الهضمي، قابض، مضاد للجراثيم.



يعود أصل الراوَند إلى شمال غرب الصين والتيبت وقد استعمِل في الطب منذ أكثر من 2000 سنة. انتشرَ استعماله تدريجيًا في أرجاء الهند ووصل إلى أوروبا في عصر النهضة عبر الطريق البرّي الذي يمر بآسيا الصغرى ـ ومن هنا جاء اسمه الشائع، Turkey rhubarb (الراوند التركي). كانت النبتة من الأعشاب الطبية المفضّلة عند الفرس القدامى والأطباء العرب. أما الراوَند الذي يزرَع للأكل والطبخ فهو عادةً من النوع *R. rhabarbarum* غير الموجود في الطبيعة والمولَّد زراعيًا في القرن الثامن عشر.



«... هو فعّال جدًا بالنسبة للكبد لدرجة انه يسمّى حياة وروح ودبس الكبد، فهو ينظّف (الجسم) من اخلاط الصفراء والبلغم والماء».
وليم كول، 1656.

الأجزاء المستعمِلة

الجذر

يعرَف الجذر في الصين باسم «دا هوانغ» أي ما معناه «الأصفر الكبير» ـ والأصفر هو لون صبغة ومَغلي الراوَند. ويستعمَل في الشرق كما في الغرب، بشكل مماثل إلى حد بعيد، كمسهِّل ومنظف للكبد. جذر الراوند «بارد» في جوهره، لذلك يستعمله الصينيون لتخفيف حرارة الكبد والمعدة والدم؛ كما أنهم يعتقدون أنه يحرّك الدم الراكِد. تجمَع الجذور في فصل الخريف.

صبغة

شرائح جذر غض

جذر مسحوق

جذر مجفف

جذر غض

التطبيقات

الجذر

الصبغة: يختلف عمل الجذر إلى حد بعيد وفقًا لحجم الجرعة. الجرعات الخفيفة (5 إلى 10 نقاط) قابضة ويمكن استعمالها لحالات الإسهال. الجرعات الأقوى قليلاً (1 مِل) تعمل عمل منبِّه ومنشط فعّال للكبد وملين لطيف. أما الجرعات القوية جدًا (حتى 2.5 مل) فلها تأثير مبرِّد معتدل ومسهِّل قوي. تستعمَل جرعاتٌ متزايدة (0.5 إلى 2 مل) من الأعشاب الطاردة للريح مثل الشمار أو النعناع مع جرعات الراوند القويّة للوقاية من المَغص cramp.

المَغلي: يستعمَل المغلي الخفيف (حتى 0.5 غ من الجذر بالجرعة الواحدة) لمعالجة الإسهال، بينما يكون المغلي المركّز (3 غ من الجذر بالجرعة الواحدة) فعّالاً في علاج الإمساك المزمن أو المَغص (cramp) المرافق للحيض المتأخر.

الغسول: للجذر أيضًا عمل مضاد للجراثيم وقابض لذلك يستعمَل المغلي المركز لغسل الحبّات والبثور.

المحاذير

- من الضروري تجنّب استعمال العشبة أثناء الحمل لأنها مسهِّل قوي.
- يحتوي الراوند على أوكزَلات لذلك يكون من المستحسن تفاديه في حالات التهاب المفاصل والنقرس.
- يحظَّر استعمال الأوراق، إذ من المحتمل أن تكون سامة، وقد أفيد عن عدد من الوفيات الناتجة عن تناول الأوراق.

زهرة غضة
R. rugosa

الأزهار
R. rugosa

يستعمل الصينيّون الأزهار (ماي كي هوا) بمثابة منشط للـ «كي» (الطاقة) ومقوٍّ للدم يعمل على تحرير طاقات الكبد الراكدة. وهي تستعمَل أيضًا لمعالجة عدم انتظام الجهاز الهضمي، أو مع ذَنَب الأسد لحالات الحيض الغزير. تجمَع الأزهار أثناء فترة الإزهار.

ماي
كي
هوا

التويجيّات
R. gallica

ظلت تويجيّات الورد الأحمر مدرَجةً في دستور الأدوية البريطاني حتى ثلاثينات القرن العشرين. وكانت تستعمَل على نطاق واسع كقابض لطيف ولإضفاء النكهة على أدوية أخرى. تجمَع التويجيّات في الصيف.

توبجيات غضة
R. gallico

الزيت العطري *R. damascena*

يزهر الورد الدمشقي (الورد البلدي) على مدى أسبوعين فقط. فتجمَع التويجيّات وتقطَّر بالبخار لإنتاج زيت الورد البلغاري الأصلي الذي يستعمل في نحو 96٪ من جميع أنواع العطور النسائية. من الناحية الطبية، الزيت مهدّىء ومقوٍّ هام للأعصاب، يستعمَل لمعالجة الاكتئاب والقلق ويُظَنّ أنه يساعد الذين يفتقرون إلى الحب في حياتهم. يمكن أيضًا إضافته إلى أدوية الجلد أو أخذه لمعالجة المشاكل الهضمية.

ماء الورد منتَجٌ جانبي لعملية التقطير البخاري لزيت الورد البلغاري، وهو يشكل دواءً مفيدًا للجلد.

التطبيقات

الزيت: تضافَ نقطتان من الزيت إلى ماء الحمام في حالات الاكتئاب أو الحزن أو الأرق.

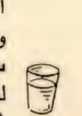
زيت للتدليك: يضاف حتى 2 مل من زيت الورد إلى 20 مل زيت اللوز أو زيت رُشيم القمح wheatgerm ويستعمَل لمعالجة الكَرْب stress والإنهاك أو كسل الجهاز الهضمي.

الأزهار
R. rugosa

المَغلي: تخلَط الأزهار مع نبتة ذَنَب الأسد ويحضَر منها مَغلي يستعمَل للحيض الغزير. يمزَج مع «باي شاو ياو» و «كسيانغ فو» لمعالجة اختلال «كي» (الطاقة) الكبد.

التويجيّات
R. gallica

الصبغة: يؤخَذ حتى 3 مل من الصبغة ثلاث مرات في اليوم لمعالجة الإسهال أو الكسل في الجهاز الهضمي. تخلَط التويجيّات مع رجل الأسد أو اللاميُون الأبيض (القرّاص الكاذب) أو كيس الراعي وتستعمَل للحيض غير المنتظم أو الغزير.



سائل للغرغرة: يستعمَل النقيع كسائل للغرغرة في حالات التهاب الحنجرة. يمكن أيضًا خلط التويجيّات مع القصعين.

المحاذير

- بسبب ارتفاع ثمن زيت الورد أصبح الزيت المغشوش أمرًا شائعًا. لا يستعمَل في التطبيقات الطبية سوى زيت الورد الأصلي ذي النوعية الممتازة.
- زيت الورد غير سام ويمكن أخذه داخليًا ولكن من المستحسن استشارة خبير في حال كان الشخص غير مطّلع على تقدير الجرعات.
- يوصى عدم استعمال الورد الهجين الذي يزرَع في الحدائق، بل فقط أنواع الورد المدرَجة هنا.

وَرْد

Rosa spp.

Rose

Rose

صفاته

حلو، قابض، يكون عمومًا إما متعادلًا أو مبرِّدًا قليلًا.

مكوّناته

زيت طيّار، الفيتامينات C، B، E، K، حموض التنّيك. يحتوي زيت الورد على حوالي 300 مكوّن كيميائي لم يتم التعرّف إلى الآن سوى على 100 منها فقط.

عمله

مضاد للاكتئاب، مضاد للتشنّج، باهي (مثير للشهوة الجنسية)، قابض، مركّن، منبّه ومنشط للجهاز الهضمي، يزيد إفراز الصفراء، مقشع منظف، مضاد للجراثيم، مضاد للفيروسات، مطهّر، مقوٍّ للكلى، مقوٍّ للدم، منظّم للحيض، مضاد للالتهاب.

هناك قول يؤكّد أن الورد مفيد «للبَشَرَة والروح»، وللورد تاريخ طويل في مجال الطب. ففي العصر الروماني كان ينصَح باستعمال ورد السياج (الورد البري)، *R. canina*، لمعالجة عضات الكلاب المسعورة. وقد ظلّ الورد يعتبَر دواء رسميًا حتى أواخر ثلاثينات القرن العشرين إذ كانت صبغة ورد فرنسا (ورد الصيادلة)، *R. gallica*، توصَف لعلاج التهاب الحلق. ولا يزال الورد اليوم موضع تقدير واهتمام، فزيته الغالي جدًا هو من أهم الزيوت المستعملة في المعالجة الأروماتيّة (بالعطور). أما في الطب الأيورفيدي (الهندي التقليدي) فيعتبَر الورد عقّارًا منعشًا ومادة مقوّية للذهن.



«... إن تقريب الورد الجاف إلى الأنف وشمّه يقوّي الذهن والقلب ويروي الروح».
كتاب أسْكَم للأعشاب، 1550.

الأجزاء المستعملة



زهرة غضة
R. centifolia

الزيت العطري
R. centifolia

يستعمَل الورد المئوي الوَرَق لإنتاج زيت الورد الفرنسي الذي يختلف إلى حد بعيد في تركيبه الكيميائي عن زيت الورد البلغاري، وهو مشهور بأنه مثير للشهوة الجنسية.



ثمر الورد المجفف

ثَمَر الورد
R. canina

تقدَّر أهمية ثَمَر الورد بوصفه مصدرًا هامًا للفيتامين C. وهو لا يزال يستعمَل تجاريًا في الأعشاب المعدَّة لتحضير الأشربة الساخنة وفي الأشربة المحلاة المركزة وأيضًا في أشربة الفاكهة. كانت الأوراق تستعمَل في ما مضى كبديل للشاي. يجمَع ثَمَر الورد في الخريف.

ثَمَر الورد
R. laevigata

في الصين، يعرَف ثَمَر هذا النوع من الورد بـ «جين ينغ زي» ويستعمَل بشكل رئيسي كمقوٍّ لـ «كي» (طاقة) الكلى، يوصف في حالات الاختلال الوظيفي للجهاز البولي. مثل غيره من الأدوية المأخوذة من الورد، يتمتع ثمر الورد بعمل قابض فيؤخَذ لمعالجة الإسهال المزمن. يجمَع ثَمَر الورد في الخريف.



جين ينغ زي

التطبيقات

ثمر الورد
R. canina

الصبغة: تؤخَذ بمثابة قابض في حالات الإسهال وكأحد مقوّمات أدوية السّعال ولتسكين المغص.

الشراب: يستعمَل لإضفاء نكهة لذيذة على الأدوية الأخرى ويمكن إضافته إلى المستحضرات المعالِجة للسعال أو تناوله بمثابة مصدر للفيتامين C.

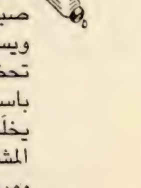
ثمر الورد
R. laevigata

المغلي: يؤخَذ مع «دانغ شِن» و «باي زو» و «شان ياو» لمعالجة الإسهال المزمن المصحوب بضَعف في المعدة.

الزيت العطري
R. centifolia/ R. damascena



الرهيم (الكريم): تضاف بضع نقاط من الزيت إلى أنواع الرهيم المعالِجة لجفاف الجد أو التهابه.

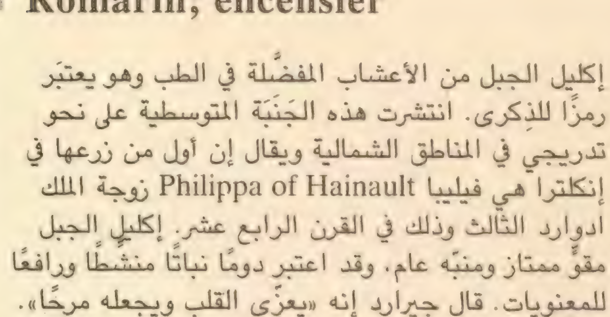


الدّهون (لوسيون): يخفَّف 1 مل من صبغة رجل الأسد في 10 مل من ماء الورد ويستعمَل لمعالجة الحك المهبلي. يمكن أيضًا تحضير رهيم (كريم) من هذا المزيج باستعمال أساس رهيمي معياري عادي. يخلَط ماء الورد مع المقدار عينه من المشتركة المقطرة ويستعمَل كدهون منعش ومرطب للبشرة التي تكون عرضةً للبثور أو العُدّ (حب الشباب).

إكليلُ الجبل؛ حصا البان *Rosmarinus officinalis*

Rosemary

Romarin; encensier





«إذا كنت واهنًا اغـل الأوراق في ماء نظيفٍ واغسل نفسك فتصبح متألقًا... تنشّقه غالبًا فيبقيك شابًا».
كتاب بانكِس للأعشاب، 1525.

إكليل الجبل من الأعشاب المفضَّلة في الطب وهو يعتبَر رمزًا للذِكرى. انتشرت هذه الجَنَبَة المتوسطية على نحو تدريجي في المناطق الشمالية ويقال إن أول من زرعها في إنكلترا هي فيليبا Philippa of Hainault زوجة الملك ادوارد الثالث وذلك في القرن الرابع عشر. إكليل الجبل مقوٍّ ممتاز ومنبِّه عام، وقد اعتبر دومًا نباتًا منشطًا ورافعًا للمعنويات. قال جيرارد إنه «يعزّي القلب ويجعله مرحًا».

صفاته

مدفِّئ، جاف، حرّيف، مرّ.

مكوِّناته

زيت طيّار، عنصر مرّ، حمض التنّيك.

عمله

الأجزاء الهوائية: قابضة، معالِجة للجهاز الهضمي، مهدِّئة ومقوّية للأعصاب، طاردة للريح، مطهِّرة، مدرّة للبول، معرِّقة، مدرّة للصفراء، مضادة للاكتئاب، منبِّهة ومنشطة للدورة الدموية، مقوّية ومصحّحة للجهاز العصبي، مقوِّية للقلب.

الأجزاء المستعملة

أجزاء هوائية غضة

صبغة

الأجزاء الهوائية

الأجزاء الهوائية مثالية لمعالجة الإنهاك والضعف والاكتئاب وهي تنشط الدورة الدموية وتنشط عملية الهضم كما أنها مفيدة للحالات «الباردة» بما فيها النوافض («البرديات»، القشعريرات) والرَثْية (الروماتِزم). هذه الأجزاء نافعة أيضًا لأنواع الصداع التي تسكّنها عادة اللبخات الساخنة أكثر من أكياس الثلج. تجمَع وهي غضة طوال السنة.

أجزاء هوائية مجففة

الزيت الأساسي

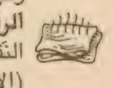
يشكّل الزيت مادة منبِّهة وفعّالة تفرَك بها المفاصل الملتهبة، وهو أيضًا مقوٍّ للشعر يعزّز نموّه ويعيد إليه لونه. يشيع استعمال الخلاصات في مستحضرات غسل الشعر (شامبو) التجارية.

التطبيقات

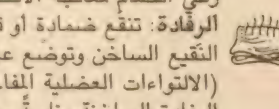
الأجزاء الهوائية

النقيع: يؤخَذ النقيع الساخن لحالات الزكام والنزلة الوافدة (الإنفلونزا) وآلام الرَثْية (الروماتِزم) وعسر الهضم؛ ويؤخَذ أيضًا بمثابة شراب منبّه ومنشط لمعالجة التعب أو الصداع.

الصبغة: تؤخَذ بمثابة عقّار مقوٍّ منشط. تستعمَل الصبغة مع الشوفان أو الدَرَقَة أو رعي الحمام لمعالجة الاكتئاب.

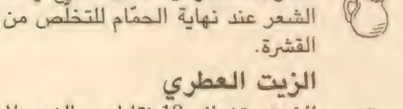


الرفادة: تنقع ضمادة أو قطعة قماش في النقيع الساخن وتوضع على أمكنة الوثي (الالتواءات العضلية المفاجئة). تستعمَل الرفادة الساخنة مناوبةً مع كيس من الثلج لدقيقتين أو ثلاث في كل مرّة لمعالجة



الإصابات والجروح.





غَسول للشعر: يستعمَل النقيع في تشطيف الشعر عند نهاية الحمّام للتخلص من القشرة.

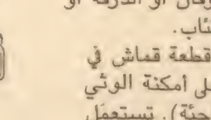
الزيت العطري



الزيت: تضاف 10 نقاط من الزيت إلى ماء الحمام لتسكين وجع الأطراف أو كمنبّه ومنشّط في حالات الإنهاك العصبي.

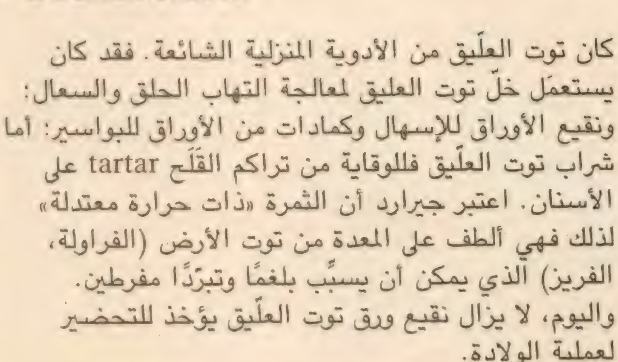






زيت للتدليك: يخفَّف 1 مل من زيت إكليل الجبل في 25 مل زيت دوّار الشمس أو زيت اللوز وتدلَّك به المفاصل والعضلات الموجعة أو فروة الراس لتنشيط نمو الشعر أو يستعمَل على الصدغين لمعالجة الصداع.

تُوت العُلَّيْق



Rubus idaeus
Raspberry
Framboisier

صفاته
جافّ، قابض، منعش عمومًا.

مكوِّناته
الأوراق: فراغارين (مقوٍّ للرحم)، حموض التنيك، متعددات الببتيد.
الثمار: الفيتامينات A، B، C، E، مواد سكريّة، معادن، زيت طيّار.

عمله
الأوراق: قابضة، تحضّر للولادة، منبّهة، معالِجة للجهاز الهضمي، عقّار مقوٍّ.
الثمار: مدرّة للبول، مليّنة، معرِّقة، منظّفة.

كان توت العلّيق من الأدوية المنزلية الشائعة. فقد كان يستعمَل خلّ توت العليق لمعالجة التهاب الحلق والسعال؛ ونقيع الأوراق للإسهال وكمادات من الأوراق للبواسير؛ أما شراب توت العلّيق فللوقاية من تراكم القَلَح tartar على الأسنان. اعتبر جيرارد أن الثمرة «ذات حرارة معتدلة» لذلك فهي ألطف على المعدة من توت الأرض (الفراولة، الفريز) الذي يمكن أن يسبِّب بلغمًا وتبرّدًا مفرطين. واليوم، لا يزال نقيع ورق توت العلّيق يؤخذ للتحضير لعملية الولادة.



«من المفيد إعطاء الثمرة للذين (يعانون) من معدة ضعيفة ومغثيّة».
جون جيرارد، 1597.

الأجزاء المستعملة

الثمار العِنَبيّة
تؤخَذ الثمار تقليديًا لمعالجة عسر الهضم والرَّثْية (الروماتزم) وهي غنيّة بالفيتامينات والمعادن ومغذية إلى حد بعيد. تجمَع عندما تصبح ناضجة أواخر فصل الصيف.

عنبيات غضّة

استعمِل **العصير** في الطب الشعبي بمثابة دواء منعش في حالات الحمّى والتهاب المثانة وأمراض الطفولة.

الأوراق
تؤخَذ الأوراق في أواخر فترة الحمل وأثناء الوضع فهي منبِّه ومنشط فعّال للرَحِم. والأوراق أيضًا قابضة لذلك فهي نافعة للإسهال والجروح والتهاب الحلق وقرحات الفم. وقد أدخِلت الأوراق في أدوية الرَّثْية (الروماتزم) بوصفها مدرًّا للبول ومنظفًا. وهي تعتبَر في فرنسا بمثابة مقوٍّ للموثة (غدّة البُرُستات). تجمَع الأوراق أثناء فصل الصيف قبل أن تنضج الثمار.

أوراق غضة

أوراق مجففة

التطبيقات

الأوراق
النقيع: للتخفيف من آلام الولادة وتسهيلها، يؤخَذ فنجان من النقيع يوميًا في الأسابيع الستة أو الثمانية الأخيرة من الحمل، ويشرَب الكثير منه دافئًا أثناء عملية الوضع. يمكن أيضًا استعمال النقيع لمعالجة الإسهال الخفيف أو كسائل للغرغرة في حالات تقرّح الفم والتهاب الحلق.



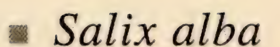
الصبغة: للصبغة عمل قابض أكثر من النقيع وهي تستعمَل مخفَّفة لمداواة الجروح والالتهابات أو كغسول للفم لمعالجة القرحات والتهابات اللثة.

الغَسول: يستعمَل النقيع لغسل الجروح ومن المفيد استعماله بانتظام للقرحات الدواليّة وغيرها من التقرّحات. ويستعمَل النقيع أيضًا بمثابة غسول ملطِّف للعين.

الثمار العِنَبيّة
الخل: ينقَع 500 غ من الثمار في ليتر واحد من خل العنب لمدة أسبوعين، ثم يصفّى الخلّ. يمكن إضافة هذا السائل الأحمر الخَثِر إلى أي نوع من المستحضرات المعالِجة للسعال أو استعماله للغرغرة في حالات التهاب الحلق. يمكن لطعمه اللذيذ أن يساعِد على إخفاء نكهة غيره من السوائل المقشعة.

المحاذير
- من الضروري عدم تناول جرعات كبيرة من الأوراق أثناء الفترة المبكرة للحمل لأنها تنبِّه وتنشط الرَحِم.

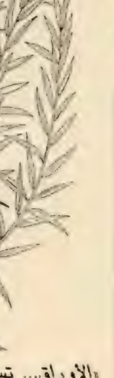
صَفْصَاف أبيض



Salix alba

Willow

Saule blanc; Osier blanc



«الأوراق... تسكّن الشهوة عند الرجل أو المرأة، وتخمدها تمامًا إذا ما استعملت لوقت طويل؛ وللبذور أيضًا التأثير عينه».
نيقولاس كَلبِبر، 1653.

في طب الأعشاب التقليدي، كان الصفصاف الأبيض يستعمَل على نطاق واسع لمعالجة الحمّى وغيرها من الحالات «الحارة». كما كان من أول الأعشاب التي بحث فيها العلم. ففي القرن التاسع عشر قام الكيميائي الفرنسي لورو Leroux باستخلاص المقوّم الفاعل في الصفصاف وأطلق عليه اسم «ساليسين». في 1852 تم إنتاج هذه المادة الكيميائية صناعيًا وفي 1899 صُنِع نوع آخر من هذه المادة (حمض الأسيتيل ساليسيليك) يمتاز بتأثير أقل تهييجًا وطعم أقل كراهة، ثم أنزل إلى الأسواق تحت اسم اسبرين، وهو الأول من جيل الأدوية الحديثة المستمدَّة من النبات.

صفاته
معتدِل البرودة، جاف، مرّ قليلاً.

مكوِّناته
ساليسين، حموض التنّيك، قلوانيات، غلوكوزيدات.

عمله
مضاد للرَثْية (الروماتِزم)، مضاد للالتهاب، يخفِّف الحرارة، مضاد للاستسقاء، مسكِّن للألم، مطهِّر، قابض، عقّار مرّ، مقوٍّ للجهاز الهضمي.

الأجزاء المستعملة

الأوراق

كانت الأوراق في الماضي دواءً منزليًا شائعًا وكانت تستعمل إجمالاً كما يستعمَل اللحاء اليوم. كان نقيع أوراق الصفصاف يؤخذ لتخفيف الحمّى والآلام المغصيّة كما كان ينصَح به لمعالجة القشرة.

أوراق غضة

اللحاء

في طب الأعشاب الحديث، لا يستعمَل عامةً من الصفصاف إلّا لحاؤه. وهو يوصَف للعديد من حالات الالتهاب التي تشمل الرَثْية (الروماتِزم) والتهاب المفاصل؛ كما يساعد في السيطرة على الحمّى ويسكّن الألم العصبي والصداع والألم بوجه عام. وكونه يحتوي على مواد مرّة لها تأثير لطيف على الهضم فإنه ينبّه وينشط الجهاز الهضمي ويستعمَل لمعالجة التهاب المعدة والأمعاء والإسهال المتّصل بالحرّ والالتهاب. يجمَع اللحاء في الصيف.

لحاء مجفف

لحاء غض

صبغة

لحاء مسحوق

التطبيقات

اللحاء

الخُلاصة السائلة: هي أقوى من الصبغة وتستعمَل للحالات الرَثْويّة (الروماتِزمية) والصداع والألم العصبي.

الصبغة: يؤخَذ منها حتى 15 مل بالجرعة الواحدة لتخفيف الحمّى أو تؤخَذ بالاشتراك مع الغافثية المثقوبة والبيلسان (الخمان) والأدوية المرّة المسهِّلة للهضم مثل الجنطيانا. وتستعمَل مع أعشاب أخرى ملطفة ومهدّئة، مثل جذر الخطمي أو لسان الحمل لمعالجة التهابات وأخماج المعدة.

المسحوق: يؤخَذ المسحوق بجرعات تصل إلى 10 غ لمعالجة الحمّى والصداع: يخلَط مع ملعقة صغيرة من العسل.

المغلي: يؤخَذ للنوافض («البرديّات») المصحوبة بالحمّى وللصداع، أو كجزء من علاج التهاب المفاصل.

الأوراق

النقيع: يشرَب بعد الطعام لمعالجة المشاكل الهضمية.

■ ناعِمَة؛ قصعين؛ مَرْيَمِيَّة

■ *Salvia spp.*
■ Sage
■ Sauge; Thé de Grèce

صفاته

حرّيف، مرّ، معتدل البرودة، مجفِّف.

مكوّناته

S. officinalis: زيت طيّار، عناصر مرّة ثنائية التربين، حموض التنّيك، تِرْبينات ثلاثيّة، راتنج، فلافونيّات، مواد استروجينية، صابونينات.

S. miltiorrzhiza: فيتامين E.

عمله

S. officinalis: طارد للريح، مضاد للتشنّج، قابض، مطهِّر، يرخي الأوعية الدمويّة المحيطية، يخفف إفراز العَرَق واللعاب والحليب، ينبّه وينشط الرَحِم، مضاد حيوي، يخفض مستويات السكر في الدم، مدرّ للصفراء.

S. miltiorrhiza: منبّه ومنشّط للدورة الدموية، مركّن، يخلّص الجسم من الحرارة.

يرتبط اسم القصعين تقليديًّا بطول العمر وهو مشهور لعمله المصِحّ والمقوّي للذاكرة الضعيفة عند المسنّين ومثل غيره من الأعشاب التي تعزّز الذاكرة، كان القصعين يزرَع أيضًا على القبور. ويقال إنه عندما بدأ البريطانيون يستوردون الشاي من الصين، كان الصينيّون، لفرط تقديرهم لهذه العشبة، يقايضون صندوقين من الشاي بصندوق واحد من القصعين الإنكليزي المجفَّف. إن الضرب الأرجواني من *S. officinalis* هو الذي يستعمَل عامةً في الطب، إذ أنه أكثر فعالية من النبتة الخضراء الشائعة. في الصين، يستعمَل جذر نبات من نفس الجنس، *S. miltiorrhiza* (دان شِن) بمثابة عشبة مقوّية.



«لماذا يموت الإنسان من المرض في حين يستطيع زراعة القصعين في حديقته». كتاب مايسِر للأعشاب، القرن العاشر.

الأجزاء المستعملة

الأوراق *S. officinalis*

تتمتّع الأوراق بألفة خاصة مع الفم والحلق لذلك فإنها مثالية لتحضير سائل للمضمضة أو الغرغرة. هي أيضًا مجفِّفة واستروجينية، ما يجعلها مفيدة لمشاكل الإياس (انقطاع الحيض) وأثناء الفطام. تشكّل الأوراق الغضّة منبّهًا مرًّا للجهاز الهضمي. تجمَع الأوراق طوال فصل الصيف.

أجزاء هوائية غضة

أجزاء هوائية مجففة

دان شن

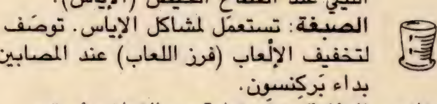
الجذر *S. miltiorrhiza*

في الصين، يستعمَل الجذر في الدرجة الأولى «لتحريك الدم» حيث يحدث ركود، كما في بعض أنواع آلام الحيض وأمراض القلب مثلًا. ويعتبَر كذلك الجذر، «دان شِن»، مركّنًا ومنعشًا فيستعمَل لتخفيف الحرارة، خاصة في القلب والكبد.

التطبيقات

الأوراق *S. officinalis*

النقيع: يستعمَل 20 غ أوراق في 50 مل ماء بمثابة مقوٍّ عام ومنبّه للكبد، أو لتحسين الأداء الوظيفي للجهاز الهضمي وتنشيط الدورة الدمويّة في حالات الضعف. يخفّف النقيع درّ الحليب أثناء الفطام، والتعرّق الليلي عند انقطاع الحيض (الإياس).

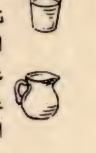


الصبغة: تستعمَل لمشاكل الإياس. توصَف لتخفيف الإلعاب (فرز اللعاب) عند المصابين بداء بَركِنسون.



الرفادة: تنقَع قطعة من القماش في نقيع النبات وتوضع على الجروح البطيئة الالتئام.

سائل للمضمضة أو الغرغرة: يستعمَل نقيع خفيف لمعالجة التهاب الحلق والتهاب اللوزتين وقرحات الفم وأمراض اللثة.



غسول للشعر: يستعمَل النقيع بمثابة غسول للشعر لمعالجة القشرة أو لإعادة اللون إلى الشعر الذي بدأ يغزوه الشيب.

الجذر *S. miltiorrhiza*

المغلي: يوصَف لألم الدورة الشهرية الناتج عن ركود الدم؛ ويوصَف أيضًا في الطب الصيني للذبحة الصدرية وأمراض القلب الإكليلية.

المحاذير

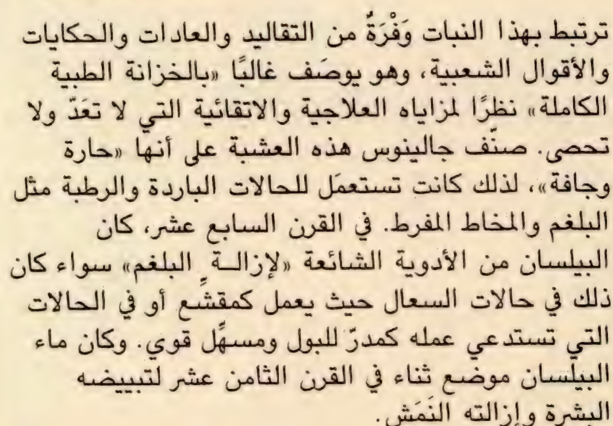
- يجب تفادي الجرعات العلاجية أثناء الحَمْل. لا تشكِّل الكميات الصغيرة المستعملة في الطبخ أي خطر على الإطلاق.
- لا يؤخَذ سوى «دان شِن» عندما تكون الحالة ناتجةً عن ركود الدم.
- يحتوي القصعين على مادة التوجون thujone التي تحدث نوبات عند المصابين بالصَرْع، لذلك وجب على هؤلاء تفادي هذه العشبة.

خَمَان أسود؛ «بيلسان»

Sambucus nigra

Elder

Sureau noir





«مَغلي الجذر... يشفي لسعة الأفعى». نيقولاس كلبير، 1653.

ترتبط بهذا النبات وَفْرَةٌ من التقاليد والعادات والحكايات والأقوال الشعبية، وهو يوصَف غالبًا «بالخزانة الطبية الكاملة» نظرًا لمزاياه العلاجية والاتقائية التي لا تعَدّ ولا تحصى. صنّف جالينوس هذه العشبة على أنها «حارة وجافة»، لذلك كانت تستعمَل للحالات الباردة والرطبة مثل البلغم والمخاط المفرط. في القرن السابع عشر، كان البيلسان من الأدوية الشائعة «لإزالـةِ البلغم» سواء كان ذلك في حالات السعال حيث يعمل كمقشّع أو في الحالات التي تستدعي عمله كمدرّ للبول ومسهِّل قوي. وكان ماء البيلسان موضع ثناء في القرن الثامن عشر لتبييضه البشرة وإزالته النَمَش.

صفاته

الأزهار/ الثمار العِنبيّة: مرّة، مجفِّفة، معتدلة البرودة، حلوة قليلًا.

اللحاء: حار، مرّ، مجفف.

مكوّناته

زيت طيّار، فلافونيات، لثأ (هلام نباتي)، حموض التنّيك، فيتامينات A، C، غلوكوزيد سيانوجينيك، حمض الفيبَرنيك، قلواني.

عمله

الأزهار: مقشّعة، تخفّف البلغم، منبّهة ومنشطة للدورة الدموية، تساعد على التعرّق، مدرّة للبول، مضادة للالتهابات الموضعية.

الثمار العِنبية: تساعد على التعرّق، مدرّة للبول، مليّنة.

اللحاء: مسهِّل، مقيّىء مدرّ للبول. في العلاج الموضعي: مطرٍّ وملطّف للجلد.

الأجزاء المستعملة



حبوب الزهر الغضة

الثمار العنبيّة

الثمار الناضجة غنيّة بالفيتامين A و C. في الماضي، قبل البدء باستيراد الفاكهة في فصل الشتاء، كانت تحضَّر من الثمار انواع من الخمور والأشربة المحلّاة المكثّفة التي كانت تستعمَل للوقاية من زكام الشتاء. تجمَع الثمار في فصل الخريف.

عنبيات مجففة

اللحاء

من صفات اللحاء أنه باعثٍ للدفء، لذلك فهو منبِّه ومنشط فعّال للكبد، وقد كان يؤخَذ في الماضي لمعالجة الإمساك المستعصي وحالات التهاب المفاصل. وهو نادرًا ما يستعمَل اليوم.

لحاء

الأزهار

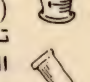
تخفِّف الأزهار البلغم وتساعد على التعرّق لذلك فهي مثالية لحالات الزكام والنزلة الوافدة (الإنفلونزا) المصحوبة بالحمّى. وهي أيضا مفيدة لحمّى الكلأ (حمّى القش) إذ يمكن أن تؤخَذ كإجراء وقائي في أوائل السنة لتقوية المجرى التنفسي الأعلى قبل ارتفاع كمية غبار الطلع (اللقاح) في الهواء. والأزهار مضادة للالتهابات الموضعية لذلك فإنها تستعمَل في شكل رهيم (كريم) للجلد ولمعالجة الشرث. تجمَع الأزهار أوائل فصل الصيف.

كانت الاوراق في ما مضى رائجة الاستعمال في شكل رهيم البيلسان الأخضر الذي كان يستخدم للكدمات والأوثاء (الالتواءات العضلية المفاجئة) والجروح والبواسير.

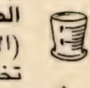
التطبيقات

الأزهار

النقيع: يشرَب ساخنًا لمعالجة الحالات الحميّة والنزلية التي تصيب الرئتين أو السبيل التنفسي الأعلى، بما فيها حمّى الكلأ. يمكن استعمال الأزهار مع الأخلية والغافثية المثقوبة والنعناع الفلفلي.







الصبغة: تؤخَذ للزكام والنزلة الوافدة (الإنفلونزا) أو أوائل الربيع للمساعدة على تخفيف أية أعراض لاحقة لحمّى الكلأ.

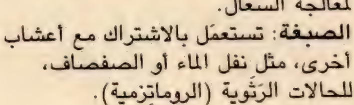
الرهيم (الكريم): يستعمَل لتشقق الجلد وتقرّح اليدين أو للشرث.

غسول للعين: يستعمَل النقيع البارد المصفى لغسل العيون الملتهبة أو المتقرّحة.

سائل للمضمضة أو الغرغرة: يستعمَل النقيع لمعالجة تقرّح الفم والتهابَي الحلق واللوزتين.

الثمار العِنَبيّة

الشراب: يحضَّر من المَغلي ويؤخَذ بمثابة واقٍ من زكام الشتاء أو يحضر من الثمار مع أعشاب مقشعة أخرى، مثل الصعتر، لمعالجة السّعال.



الصبغة: تستعمَل بالاشتراك مع أعشاب أخرى، مثل نفل الماء أو الصفصاف، للحالات الرَثَوية (الروماتِزمية).

المحاذير

- لا يجب تناول أي جزء من البيلسان إذا كان آزدياد الجفاف أو استنفاد السوائل يسيء إلى الحالة.
- لا يجب استعمال اللحاء أثناء الحَمْل إذ أنه مسهِّل قوي جدًا.

خَنازيرية

Scrophularia spp.

Figwort

Scrofulaire



«... تزيل كل أنواع الإحمرار والبقع والنمش الموجودة على الوجه، كما تزيل أيضًا الهبريّة وأي شائبة بشعة في ذلك المكان...».
نيقولاس كَلبير، 1653.

في كل من التقليدين الشرقي والغربي، تعتبَر الخنازيرية العَقداء *S. nodosa* عشبة منظِّفة. في الماضي، كانت تعرَف في الغرب باسم نبتة الخنازير scrofula plant (من هنا اسمها العلمي) وكانت تستعمَل لعلاج الخرّاجات والجروح القيحيّة وداء الخنازير (scrofula) "King's Evil"، (وهو تدرّن أو سلّ يصيب الغدد اللمفية في الرقبة). ويطلق كَلبير على العشبة اسم throatwort أو عشبة الحَلْق نظرًا لاستعمالها في علاج هذا الداء. يستعمل الصينيّون «كسوان شِن»، وهو جذر نباتٍ من نفس الجنس *S. ningpoensis*، كدواء رئيسي لـ «السموم النارية»، وهي من نوع الحالات القيحية التي تعالَج بهذه العشبة في الغرب.

صفاتها
مرّة، باردة، مجفِّفة؛ مالحة (*S. ningpoensis*).

مكوّناتها
S. nodosa: صابونينات، غلوكوزيدات فعّالة في القلب، قلوانيّات، فلافونيّات، ايريدويد.
S. ningpoensis: صابونينات، فيتوستيرول، حموض دهنية ضرورية، اسْبَرَجين.

عملها
S. nodosa: مدرّة للبول، مليّنة، منبّهة للقلب، منبّهة ومنشّطة للدورة الدموية، مضادة للالتهاب.
S. ningpoensis: عقّار مقوٍّ، مبرِّدة، مضادة للالتهاب، مضادة للجراثيم، مقوِّية للقلب، تخفِّض ضغط الدم المرتفع، مركّنة.

الأجزاء المستعملة

الجذر *S. ningpoensis*

خلافًا لـ *S. nodosa*، أن الضرب الصيني من الخنازيرية يرخي القلب ويخفض ضغط الدم ويركِّن بشكل خفيف. وهو أيضًا يعيد تزويد الـ «جينغ» (الجوهر الحيوي).



كسوان شن

الأجزاء الهوائية *S. nodosa*

تعرَف الأجزاء الهوائية في الدرجة الأولى لمعالجتها المشاكل الجلدية وهي صالحة لأي نوع من التنظيف ـ في الاضطرابات الرَثَويّة (الروماتِزمية) والنقرس مثلاً، عندما يكون هنالك ركود في الجهاز اللمفي، أو لمعالجة كسل الجهاز الهضمي المصحوب بالإمساك. تجمَع الأجزاء الهوائية بعد فترة الإزهار في فصل الصيف.

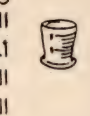


أجزاء هوائية مجففة

التطبيقات

الأجزاء الهوائية *S. nodosa*

النقيع: يستعمل كلّما وجب تنظيف الجسم من الذيفان (التُكْسين) المتراكم: في الحالات الرَثَويّة (الروماتِزمية) أو الاضطرابات اللمفية أو الأمراض الجلدية مثل الإكزيمة والصُداف.



الصبغة: تؤخَذ بالمشاركة مع أعشاب أخرى معالِجة للجهاز الهضمي مثل الطَرَخْشَقُون أو البَرْباريس الشائع أو جذر الراوند لحالات الإمساك وكسل الجهاز الهضمي، أو مع أعشاب مثل الحُمّاض الجعْد (الحمّاض الأصفر) أو المَغْد الحلو المرّ أو الأرقطيون لمعالجة أمراض الجلد.

الرفادة: تنقع قطعة من القماش في نقيع النبات وتوضع على التَوَرُّمات والجروح والقرحات المسبِّبة للألم.

الغسول: يستعمَل النقيع لمعالجة الإكزيمة والالتهابات الجلدية والأخماج الفطريّة.

الجذر *S. ningpoensis*

المَغلي: يستعمَل لمشاكل الحلق بما فيها تورّم الغدد والتهاب اللوزتين. يوصَف المغلي أيضًا للخراجات العميقة الجذور والتورّمات اللمفية. وبوصفه مقوّيًا للـ «ين»، يؤخذ المغلي في الصين مُمَلَّحًا.

المحاذير

- *S. nodosa* منبّهة للقلب لذلك من الضروري تفاديها في حالات ازدياد سرعة نبض القلب على نحو غير طبيعي.

دَرَقَة



Scutellaria spp.
Skullcap
Scutellaire

صفاتها
مرّة، باردة، مجفّفة.
مكوّناتها
S. lateriflora: فلافونيّات، حموض التنّيك، عنصر مرّ، زيت طيّار، معادن.
S. baicalensis: فلافونيّات، سيستوستيرول.
عملها
S. lateriflora: مقوّية ومرخية للأعصاب، مضادة للتشنّج.
S. baicalensis: مضادة للجراثيم، منعشة، مدرّة للبول، مضادة للتشنّج، مدرّة للصفراء.

استعمل سكان أميركا الأصليون دَرَقة فرجينيا لمعالجة داء الكَلَب ومشاكل الحيض قبل الأوروبيين بوقت طويل. وتتّصف هذه النبتة بسِنْفات (غلافات البذور) طَبَقيّة الشكل وأزهار تنمو علَى جهة واحدة فقط من الساق؛ من هنا جاء اسمها العلمي، *S.lateriflora*. وتعتبَر الدرقة اليوم من أفضل الأعشاب الموجودة لمعالجة الاضطرابات العصبية. يستعمل الصينيون نبتة أخرى من نفس الجنس هي *S. baicalensis* أو «هوانغ كين».



«الدَرَقة هي ربما أكثر مقوّيات الأعصاب المتوفرة لنا في مجموعة المواد الطبيّة نفعًا وقابلية للاستعمال على نطاق واسع».
دافيد هوفمان، *The Holistic Herbal*، 1983.

الأجزاء المستعملة

الجذر
S. baicalensis

في الصين، يستعمَل «هوانغ كين» في الدرجة الأولى للتخلّص من الحرارة في الجهازين التنفّسي والهضمي. وهو مفيد لأخماج المجرى البولي والجلد، كما أنه يستعمَل لمعالجة ارتفاع ضغط الدم المتّصل بالحالات المفرطة السخونة.




هوانغ كين

أجزاء هوائية مجففة

صبغة

أجزاء هوائية غضة

الأجزاء الهوائية
S. lateriflora

الأجزاء الهوائية مهدّئة للعديد من الحالات العصبية ولها أيضًا تأثير مقوّ على الجهاز العصبي المركزي لذلك هي مثالية لمعالجة الإنهاك العصبي وهي مفيدة للتوتر السابق للحيض وقد استعملت أيضا لحالات الصَرْع. تُجمَع الأجزاء الهوائية أثناء فترة الإزهار، عندما تكون السنفات المميّزة الطاسية الشكل قد ظهرت على النبتة.

التطبيقات

الأجزاء الهوائية
S. lateriflora

النقيع: تستعمَل النبتة وهي غضة، إذا كان ذلك ممكنًا، لتحضير نقيع ملطف ومسكّن يشرَب في حالات الإنهاك العصبي والاستثارية والقلق المفرَط. لمعالجة الأرق تخلَط الدرقية مع الخس السام (البرّي) أو زهرة الآلام ويؤخَذ النقيع عند المساء.



الصبغة: من الأفضل تحضيرها من العشبة الغضّة وهي دواء فعّال لتهدئة الأعصاب. يؤخَذ 5 مل من الصبغة الصِرف أو تخلَط مع 10 نقاط من صبغة التُرُنجان لمعالجة الكَرْب stress العصبي أو الاكتئاب.

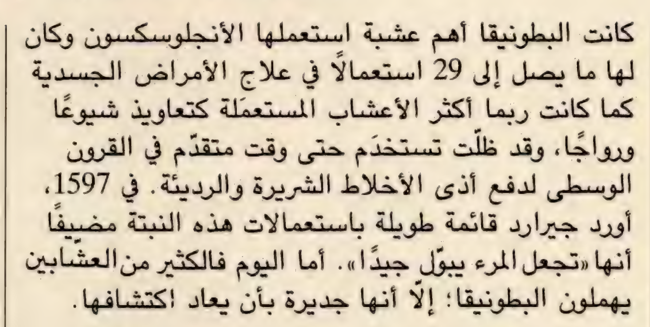
الجذر
S. baicalensis

المَغلي: يستعمَل الجذر مع أعشاب أخرى باردة ومرّة مثل «هوانغ ليان» أو الحَوْذان المرّ goldenseal لطرد الحرارة من الجسم في الحالات الخمجية التي تصيب المعدة والصدر والجهاز البولي، وتشمل الإسهال واليَرَقان والتهاب المعدة والأمعاء، والتهاب القصبات والتهاب المثانة. يخلَط الجذر مع أعشاب مثل «جو هوا» لخفض ضغط الدم المرتفع.

قَسْطَران؛ سَطاقِس؛ بطونيقا *Stachys officinalis*

Wood betony

Epiaire officinale





«... مفيدة لروح الإنسان وجسده؛ وتقيه من التخيّلات والأحلام». *Herbarium Apuleii*، ترجمة سكسونية، حوالي القرن التاسع.

صفاتها
معتدِلة البرودة، مجفِّفة، مرّة ـ حلوة.

مكوِّناتها
قلوانيات (تشمل السْتَكِيدرِين والتريغونلِّين)، حموض التنيك، صابونينات.

عملها
مركِّنة، عناصرها المرّة تسهل الهضم، مدرّة للبول، مقوّية ومهدّئة للأعصاب، مقوّية للدورة الدموية خصوصًا للدورة الدماغية، قابضة.

كانت البطونيقا أهم عشبة استعملها الأنجلوسكسون وكان لها ما يصل إلى 29 استعمالًا في علاج الأمراض الجسدية كما كانت ربما أكثر الأعشاب المستعمَلة كتعاويذ شيوعًا ورواجًا، وقد ظلّت تستخدَم حتى وقت متقدّم في القرون الوسطى لدفع أذى الأخلاط الشريرة والرديئة. في 1597، أورد جيرارد قائمة طويلة باستعمالات هذه النبتة مضيفًا أنها «تجعل المرء يبوّل جيدًا». أما اليوم فالكثير من العشابين يهملون البطونيقا؛ إلّا أنها جديرة بأن يعاد اكتشافها.

الأجزاء المستعملة

الجذر

بالرغم من أن استعماله غير شائع اليوم إلّا أن الجذر يعتبَر أكثر تسهيلًا للهضم من الأجزاء الهوائية ودواءً نوعيًا للكبد مع كونه أيضًا مليِّنًا خفيفًا.

الأجزاء الهوائية

تستعمَل الأجزاء الهوائية بشكل رئيسي للصداع والاضطرابات العصبية وهي أيضًا دواء نافع للجهاز الهضمي ينشط وينظّف الجسم مع عمله كمدرّ لطيف للبول. تجمَع الأجزاء الهوائية في فصل الصيف أثناء الإزهار.

صبغة

أجزاء هوائية غضة

أجزاء هوائية مجففة

جذر غض

التطبيقات

الأجزاء الهوائية

النقيع: تؤخَذ جرعات خفيفة (ملعقة صغيرة واحدة بالفنجان) بمثابة عشبة مرخية ومقوّية للاستعمال العام. يؤخَذ بجرعات علاجية لألم الحيض والشقيقة وغيرها من أنواع الصداع والتوتر العصبي، أو كمنبّه ومنشط ومنظّف للجهاز الهضمي. ينصَح بشرب نقيع ساخن أثناء حالات الوضع الصعبة أو المؤلمة.



الصبغة: تستعمَل كما النقيع. وهي مفيدة بوجه خاص لحالات الصداع العصبية؛ تعطي نتائج جيدة إذا ما مزِجَت مع الخزامى. وهي نافعة أيضًا كعشبة منظّفة في الحالات السميّة والتهابات المفاصل.



الكمادة: توضَع العشبة الغضـة المدقوقة في شكل كمادة على الجروح والكدمات.

الغَسول: يستعمَل النقيع لغسل قرحات الساق والجروح المخموجة.

سائل للمضمضة او الغرغرة: يستعمَل النقيع لمعالجة تقرّح الفم والتهابَي اللثة والحلق.

المحاذير

• هذه العشبة منبّه رَحِمي لذلك يجب تفاديها أثناء الحَمْل؛ يمكن تناولها أثناء عملية الوضع.

عُشبة الطيور؛ نجمية

Stellaria spp.

Chickweed

Morgeline



«... خلاصة القول إنّها تقوّي، وتهضّم وتحمي، وتخرج القيح على نحو جدّ فعّال».
جون جيرارد، 1597.

في زمن جيرارد كانت النجميّة *S. media* تعطَى بمثابة مقوٍّ للطيور التي تعيش في الأقفاص. وهي على الأرجح أكثر الأعشاب انتشارًا، إذ أنها تنمو تقريبًا في جميع بقاع الأرض. وعوضًا عن اقتلاعها، يجدر بنا أن نتذكّر أن النجميّة كانت تجمَع تقليديًا كنوع من الخضَر. وكانت تستعمَل أيضًا لِلأم الجروح وفي كمادات لإخراج القيح من الحبّات. في الصين، يستعمَل جذر *S. dichotoma* الذي يعرَف باسم «ين تشاي هو».

صفاته

حلوة، رطبة، باردة.

مكوّناتها

لثأ (مخاط نباتي)، صابونينات، سليكا، معادن، فيتامينات A، B، C، حموض دهنية.

عملها

قابضة، مضادة للرَثْية (الروماتِزم)، لائمة للجروح، مطريّة.

الأجزاء المستعملة

الجذر
S. dichotoma

في الصين يستعمَل «ين تشاي هو» بمثابة عشبة مبرِّدة ومنعشة في حالات الحمّى ولوقف الرّعاف والنزف الحيضي الغزير. كما أنه يعطَى كمقوٍّ للأطفال المصابين بسوء التغذية، الأمر الذي يفسّر استعماله في المناطق الريفية الفقيرة في أوروبا بمثابة «طعام مجّاني» في أيام العوز والعسر.



ين تشاي هو

الأجزاء الهوائية
S. media

لا تزال الأجزاء الهوائية مستعملة اليوم في شكل رهائم (كريمات) لمعالجة الإكزيمة والتهيّجات الجلدية. في أوروبا، تشكّل هذه الأجزاء دواء شعبيًّاتقليديًا يؤخذ بشكل أساسي داخليًا كمدرّ للبول ومنظف، وأيضًا كمقوٍّ لمعالجة الآلام الرَثْويَّة (الروماتِزمية) وحالات الضعف. تجمَع الأجزاء الهوائية طوال فترة الإزهار.



التطبيقات

الأجزاء الهوائية
S. media

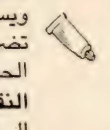
المَغلي: تستعمَل العشبة وهي طازجة، إذا أمكن ذلك، لتحضير مغلي منظّف ومقوٍّ يعالج حالات التعب والضعف. وهو مفيد أيضًا لالتهابات السبيل البولي، كالتهاب المثانة.



الصبغة: تضاف إلى علاجات الرَثْية (الروماتِزم).

الكِمادة: تستعمَل كمادات من النبتة الطازجة لمعالجة الحبّات والخرّاجات وتسكين ألم المفاصل المصابة بالرَثْية.

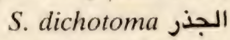
الرفادة: تنقَع قطعة من القماش في المغلي الساخن، أو الصبغة المخفّفة في بعض الماء الساخن، وتوضع على المفاصل المؤلمة.



الرهيم (الكريم): يستعمَل للإكزيمة، خصوصًا إذا كانت تستحث الحك.

ويستعمَل لإخراج زُبانة الحشرات (ما تضرب به عند اللسع) أو الشظايا ولمعالجة الحروق الناتجة عن السوائل الحارّة وغيرها.

النقيع الزيتي: يتم اتباع طريقة النقيع الساخن (راجع ص 122) ويستعمَل الزيت كبديل للرهائم (الكريمات) في معالجة الطفح الجلدي، أو يضاف منه ملعقة واحدة كبيرة إلى ماء الحمام في حالات الإكزيمة.



الجذر *S. dichotoma*



المَغلي: يستعمَل لحالات الحمّى القوية الناتجة عن الضعف الذي ينشأ عن الأمراض المزمنة.

سَنْفِيتُون

Symphytum officinale

Comfrey

Consoude

صفاته
معتدِل البرودة، رطب، حلو.
مكوّناته
لثأ (مخاط نباتي)، صابونينات سترويدية، ألانتوئين (خصوصًا في الأطراف المزهرة)، حموض التنّيك، قلوانيات البيروليزيدين (خصوصًا في الجذر)، إينولين، فيتامين B_{12}، بروتين.
عمله
مكثِّر للخلايا، قابض، مطرٍّ، لائم للجروح، مقشّع.

كان يطلَق على السَنْفِيتون اسم knitbone (جابر العظام) في الريف الإنكليزي، مما يذكّر باستعماله التقليدي في معالجة الكسور. تحتوي العشبة على مادة الألانتوئين التي تعزّز نمو الخلايا العَظْميّة والغضروفية والعضليّة. عندما يوضع النبات المسحون على طَرَف مجروح يتم امتصاص الألانتوئين عبر الجلد مما يسرِّع بالتئام الجرح. في الماضي، كان الاستحمام بالسنفيتون شائعًا قبل الزواج لإصلاح غشاء البكارة وبالتالي «استعادة العذريّة».



«يشرب لمحاربة ألم الظهر الناتج عن حركة عنيفة كالمصارعة...».
جون جيرارد، 1597.

الأجزاء المستعملة

الجذر

يتمتّع الجذر بخصائص مشابهة للأوراق ولكنه مغذٍّ وأكثر برودة في تأثيره. يمكن استعماله لعلاج القرحات الدوالية. تجمَع الجذور في الربيع أو الخريف عندما تكون مستويات الألانتوئين عالية.



جذر غض



جذر مجفف



أجزاء هوائية غضة

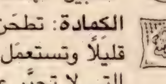
أجزاء هوائية مجففة

الأجزاء الهوائية

الأوراق والأطراف المزهرة غنيّة بالألانتوئين وتستَخدَم بشكل رئيسي في الاستعمالات الخارجية على شكل مراهم ونقائع زيتية لمعالجة الأوثاء (الالتواءات العضلية المفاجئة) والمفاصل الملتهبة وغيرها من الإصابات. تجمَع الأجزاء الهوائية أثناء فترة الإزهار أوائل فصل الصيف.

التطبيقات

الأجزاء الهوائية/ الجذر



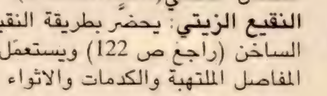
الصبغة: توصف للالتهابات وتقرح السبيل الهضمي.

الكمادة: تطحَن الأوراق وحدها بعد سلقها قليلًا وتستعمَل لمعالجة الكسور البسيطة التي لا تجبَّر عادةً في الجبس، مثل الكِسْر في أصابع القدم أو الأضلاع والصدوع الطفيفة في سطح العظام الأكبر حجمًا.

الرهيم (الكْريم): يستعمَل لحالات الضرر أو التلف في العظام أو العضلات، بما فيها الفصال العظمي(osteoarthritis).



النقيع الزيتي: يحضَّر بطريقة النقيع الساخن (راجع ص 122) ويستعمَل على المفاصل الملتهبة والكدمات والأثواء



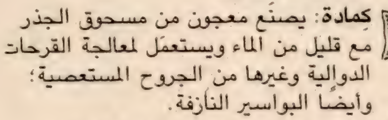
(الالتواءات العضلية المفاجئة) وغيرها من الإصابات الرَضْحيّة (الرَضيّة، الجرحيّة)؛ كما يستعمل أيضًا للوَكْعات الملتهبة (ورم ملتهب في المفصل الكبير من إبهام القدم).

الجذر



المغلي: يوصف للالتهابات وتقرح السبيل الهضمي.

كمادة: يصنَع معجون من مسحوق الجذر مع قليل من الماء ويستعمَل لمعالجة القرحات الدوالية وغيرها من الجروح المستعصية؛ وأيضًا البواسير النازفة.



الشراب: يؤخذ الشراب المصنوع من المغلي للسعال الجاف والبلغم الكثيف.

المحاذير

- يجب تفادي استعمال العشبة على جروح غير نظيفة لأن الإلتئام السريع للجرح يمكن أن يحجز في الداخل وسخًا أو قيحًا.
- يخضع استعمال هذه العشبة إلى التقييد والحصر في استراليا ونيوزيلندا وكندا والمانيا.

غرديب؛ كافورية؛ حشيشة الحمّى

- *Tanacetum parthenium*
- **Feverfew**
- **Bertrame**

صفاته

مرّ، دافئ، مجفِّف.

مكوّناته

لاكتونات مرّة ونصف التربين، زيت طيّار، بيرترين، حموض التنّيك.

عمله

مضاد للتشنّج، يرخي الأوعية الدموية، مرخٍ، منبّه ومنشط للجهاز الهضمي، مطمِّث، طارد للدود.

نودِيَ مؤخّرًا بالكافورية «كدواء شاف» وواقٍ من الشقيقة. وفي الماضي أيضًا كانت العشبة تستعمَل للصداع ولكنها كانت تستعمَل عامة خارجيًا لأنه كان يظَن أن طعم الكافورية الشديد المرورة واحتمال تسببه بالتلف يحولان دون أخذه داخليًا. ومع ذلك فقد كان شائع الاستعمال بين النساء اللواتي كنَّ يأخذنه لدفع المشيمة إلى الخارج بعد الولادة ولمعالجة اضطرابات رحمية متعدِّدة. الاسم الإنكليزي feverfew هو تحريف لكلمة featherfew التي تشير إلى تويجيات النبتة الصغيرة والرقيقة.



«... أن سحن العشبة... ووضعها على المعصمين قبل نوبات النوافض، يبعدها فعلاً».
نيقولاس كَلبير، 1653.

الأجزاء المستعملة

الأجزاء الهوائية

كانت هذه الأجزاء توضَع في كمادات لمعالجة الصداع؛ وكانت تستعمَل تقليديًا في شكل «استنشاقات قرفصائية»: كانت المرأة تجثم فوق وعاء من المَغلي يتصاعد منه البخار، لامتصاص مكوّنات العشبة من جهة المهبل ولا تزال هذه الأجزاء تستعمَل اليوم بشكل رئيسي لمعالجة الشقيقة (الصداع النصفي) أو بعد عملية الولادة أو للتخفيف من ألم الحيض. تجمَع الأجزاء الهوائية قبل الإزهار بوقت وجيز.

أجزاء هوائية مجففة

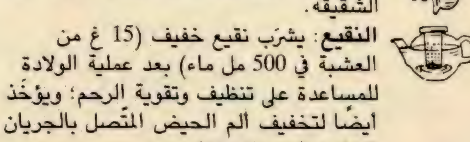
أزهار غضة

أجزاء هوائية غضة

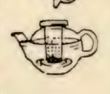
صبغة

التطبيقات

الأجزاء الهوائية



الغضــة: تؤكل ورقة كبيرة يوميًا للوقاية من الشقيقة.



النقيع: يشرَب نقيع خفيف (15 غ من العشبة في 500 مل ماء) بعد عملية الولادة للمساعدة على تنظيف وتقوية الرحم؛ ويؤخَذ أيضًا لتخفيف ألم الحيض المتّصل بالجريان البطيء للدم والاحتقان.



الصبغة: تؤخذ 5 إلى 10 نقاط من الصبغة كل 30 دقيقة عند بدء ألم الشقيقة؛ وهي فعّالة أكثر لأنواع الشقيقة «الباردة» التي تشمل تضيـق الأوعية الدموية في الدماغ والتي يسكّنها وضع منشفة سخنة على الرأس. للمراحل الحادة من التهاب المفاصل الرَّثْياني (الروماتِزمي)، يضاف حتى 2 مل من الصبغة، ثلاث مرّات يوميًا، إلى أدوية عشبية أخرى.

الكِمادة: تقلى العشبة الطازجة بسرعة في قليل من الزيت وتوضَع ساخنة على البطن لتخفيف آلام المغص.

المحاذير

- تقرّح الفم تأثيرٌ جانبي شائع لأكل الأوراق الخضراء: في حال شكّل ذلك مشكلة تقلى الأوراق بسرعة في قليل من الزيت قبل أكلها.
- على الأشخاص الذين يتناولون أدوية مرققة للدم أن يمتنعوا عن تناول هذه العشبة لأنها تؤثر في نسبة حدوث الجلطة الدموية.

طَرَخْشَقون؛ هِنْدِب

Taraxacum officinale

Dandelion; Blow-ball

Pissenlit officinale; Dent-de-lion





«هو بارد، لكنّه مجفِّف أكثر وفوق ذلك ينظِّف ويفتح (المجاري) بسبب المرارة التي يتضمّنها...».
جون جيرارد، 1597.

لم يُضَف الطَرَخْشَقون إلى مجموعة المواد الطبية إلّا منذ وقت قصير نسبيًا، فلم يذكَر في كتب الأعشاب الصينية حتى القرن السابع وظهر للمرّة الأولى في أوروبا في الـ *Ortus Sanitatis* لعام 1485. أما اسمه الإنكليزي dandelion فهو على ما يبدو من اختراع جرّاح عاش في القرن الخامس عشر قام بتشبيه شكل أوراقه بسنّ أسد، أو *dens leonis* باللاتينيّة. في الغرب، يفصل العشابون بين الأوراق والجذر بينما يستعمل الصينيون النبتة بكاملها ويسمونها «پو غونغ ينْغ».

صفاته

بارد، مرّ، حلو.

مكوّناته

الأوراق: غلوكوزيدات مرّة، كاروتينيات، تربينيّات، كولين، املاح بوتاسيوم، حديد ومعادن اخرى، فيتامينات A، B، C، D.

الجذر: غلوكوزيدات مرّة، حموض التنّيك، تربينات ثلاثية، سترولات، زيت طيّار، كولين، اسبَرجين، إينولين.

عمله

الأوراق: مدرّة للبول، مقوّية للكبد والجهاز الهضمي.

الجذر: مقوٍّ للكبد، مدرّ للصفراء، مدرّ للبول، مليّن لطيف، مضاد للرّثية (الروماتِزم).

الأجزاء المستعملة

الأوراق

الأوراق مدرّ فعّال للبول وهي غنية بالبوتاسيوم الذي يُفقَد عامة من الجسم بفعل التبوّل المتكرّر. تستعمَل لمعالجة احتباس السوائل، خصوصًا ذلك المترافق مع مشاكل القلب، وغيره من الاضطرابات البولية. وهي أيضًا مقوٍّ فعّال للكبد والجهاز الهضمي. تجمَع الأوراق طوال موسم النمو.

النبتة الكاملة

في الصين، تستعمَل الأزهار والأوراق والجذر ورؤوس البذور لكل من الطرخشقون المعروف ونوع شرقي يدعى *T. mongolicum* بمثابة مدرّ للبول ومنشط لعمل الكبد. ويعتبَر أيضًا أن النبتة تنقّي الدم من الذيفان (التُكْسين) والحرارة لذلك تستعمَل لمعالجة الحبّات والخرّاجات.

زهرة غضة

ورقة غضة

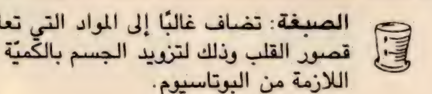
بذور غضة

يمكن استعمال **النُسْغ الأبيض** الموجود في الساق والجذر كعلاج موضعي للثآليل.

الجذر

الجذر هو إحدى المواد المفضّلة لدى الكثير من العشابين لتنبيه وتنشيط الكبد ويستعمَل بمثابة مقوٍّ ومنظّف لطيف لمجموعة كبيرة من المشاكل، منها الحصى الصفراويّة واليرقان. والجذر مفيد أيضًا للإمساك والحالات السميّة المزمنة مثل التهابات المفاصل والإكزيمة والعُدّ (حب الشباب). تجمَع الجذور في فصل الخريف.

جذر غض

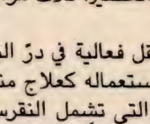


التطبيقات

الأوراق

الغضة: تضاف إلى سَلَطات الربيع كعقّار منظِّف.

العصير: تهرَس الأوراق، ويستعمَل عصيرها عند الحاجة لادرار البول. يؤخَذ حتى 20 مل من العصير، ثلاث مرّات في اليوم.



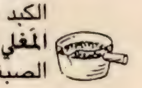
النقيع: النقيع أقل فعالية في درّ البول من العصير ويمكن استعماله كعلاج منظف في الحالات السمية التي تشمل النقرس والإكزيمة. يستعمَل أيضًا كمنبّه ومنشِّط لطيف للكبد والجهاز الهضمي. يحضر من أوراقٍ جففت حديثًا.

الصبغة: تضاف غالبًا إلى المواد التي تعالج قصور القلب وذلك لتزويد الجسم بالكميّة اللازمة من البوتاسيوم.

الجذر

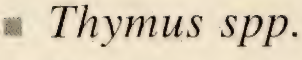


الصبغة: يستعمَل الجذر الطازج للحالات السميّة مثل النقرس والإكزيمة والعُدّ (حب الشباب). وتوصَف الصبغة أيضًا، بوصفها منبّهًا ومنشطًا للكبد، لمعالجة اضطرابات الكبد وما يرافقها من إمساك.



المَغلي: يستعمَل للحالات عينها التي تعالجها الصبغة.

صَعْتَر



Thymus spp.
Thyme
Thym



«للصداع يوضع مغليٌ بالخل على الصدغين...».
بلينيوس، 77 ميلادية.

صفاته
حرّيف، مرّ قليلاً، دافئ، مجفّف.

مكوّناته
زيت طيّار، عنصر مرّ، صابونينات، تربينات ثلاثية، فلافونيّات، حموض التنّيك.

عمله
مقشّع مطهّر، مضاد للتشنّج، مطهّر، قابض، مضاد للجراثيم، مدرّ للبول، يسكّن السعال، مضاد حيوي، لائم للجروح. في الاستعمال الموضعي: يزيد من جريان الدم باتجاه منطقة ما.

الصعتر المعروف *T. vulgaris* هو الشكل المزروع للصعتر البرّي *T. serpyllum*. ويعرَف الصعتر البرّي أيضًا بالإنكليزية باسم "mother of thyme" (أم الصعتر) وذلك على الأرجح بسبب استعماله التقليدي لمعالجة اضطرابات الحيض، كما أنه يشتَقّ اسمه اللاتيني من الشكل الأفعواني لِنَواميه. وقد نصح بلينيوس باستعماله كترياق للسعة الأفعى و «سمّ المخلوقات البحريّة» والصداع. وقام أيضًا الرومان بحرق الصعتر لاعتقادهم أن دخانه يطرد العقارب.

الأجزاء المستعملة

الأجزاء الهوائية *T. serpyllum*

تتمتع أوراق وأزهار الصعتر البرّي بعمل مماثل للضرْب البستاني المزروع ولكنّها، وبشكل محدود، أكثر تنبيهًا منه وأكثر فعالية في الوقاية من التشنّجات. يمكن أيضًا أخذ هذه الأجزاء لتخفيف ألم الحيض. تجمَع الأجزاء الهوائية قبل فترة الإزهار وأثناءها.

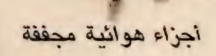


أجزاء هوائية غضة

الأجزاء الهوائية *T. vulgaris*

الأجزاء الهوائية عبارة عن مقشّع مطهّر، وهي مثالية لمعالجة الأخماج الصدرية المتأصّلة التي تتميّز ببلغم أصفر خثِر. الأجزاء الهوائيّة نافعة أيضًا كدواء للجهاز الهضمي إذ أنها تدفّئ المعدة المصابة بالنوافض (القشعريرة) وتعالج الإسهال المتّصل بها. تجمَع الأجزاء الهوائية قبل فترة الإزهار وأثناءها في فصل الصيف وتطرَح منها السويقات الخشبية.

أجزاء هوائية طازجة



أجزاء هوائية مجففة



الزيت العطري *T. vulgaris*

الزيت مضاد قوي جدًا للجراثيم والفطريات، كما أنه ينبّه وينشط جهاز المناعة. والزيت شكل مركّز من العشبة، مفيدٌ للمشاكل التنفسيّة والهضمية. يوجد في الأسواق عدة أنواع من زيت الصعتر تتمتع جميعها بنفس العمل والتأثير.

التطبيقات

الأجزاء الهوائية
T. vulgaris/ T. serpyllum

النقيع: يستعمَل لأخماج الصدر ونوافض المعدة وهَيوجية الأمعاء.

الصبغة: تستعمَل لمعالجة الإسهال المتّصل بالنوافض المَعِديّة أو بمثابة مقشع في حالات الخمج الصدري.

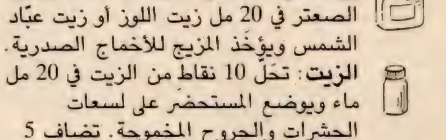
سائل للغرغرة: يستعمَل النقيع أو الصبغة المخففة لمعالجة التهاب الحلق.

الشراب: يؤخذ شراب محضر من النقيع لمعالجة السعال والأخماج الرئويّة.

الزيت العطري



زيت لفرك الصدر: تذوَّب 10 نقاط من زيت الصعتر في 20 مل زيت اللوز أو زيت عبّاد الشمس ويؤخَذ المزيج للأخماج الصدرية.



الزيت: تحَلّ 10 نقاط من الزيت في 20 مل ماء ويوضع المستحضر على لسعات الحشرات والجروح المخموجة. تضاف 5 نقاط منه إلى ماء الحمّام في حالات الضعف والتهاب المفاصل.



زيت للتدليك: تُحَلّ 10 نقاط من زيت الصعتر ومثلها من زيت الخزامى في 25 مل زيت لوز أو زيت عبّاد الشمس ويستعمَل للآلام الرَثويّة والِلّوْثء والإجهاد العضلي.

المحاذير

- من الضروري تجنّب الجرعات العلاجية من الصعتر وزيت الصعتر بأي شكل من الأشكال أثناء فترة الحَمْل لأن هذه العشبة تعمل على تنبيه وتنشيط الرحم.
- يمكن لزيت الصعتر أن يهيّج الأغشية المخاطية لذلك يجب تخفيفه كثيرًا لجميع الاستعمالات.

نَفَلُ المُروج؛ نَفَل بنفسجي

Trifolium pratense

Red clover; Meadow clover

Trèfle des près; Tramène

صفاته

حلو قليلاً، معتدل البرودة.

مكوناته

غلوكوزيدات فينوليّة، فلافونيّات، ساليسيلاتات، كومارينات، غلوكوزيدات سيانوجينيّة، حموض معدنية.

عمله

مغيِّر، مضاد للتشنّج، مدرّ للبول، مضاد للالتهاب، احتمال وجود نشاط استروجيني.

كان نفل المروج الذي نستعمله اليوم في الطب يستخدَم في الماضي بمثابة علف للماشية. وقد عرفه جيرارد تحت اسم meadow trefoil (أي نفل المروج بالذات) أو «العشبة المثلَّثة الورق» وكان مسيحيّو القرون الوسطى يربطون بين الشكل المألوف لأوراقه المثلثة الفصوص والثالوث الأقدس. أما الرومان فقد استعملوا النفل الفَريزي الأوراق *T. fragiferum*؛ وهو نبات متوسّطي اقترح بلينيوس أن يؤخَذ شرابًا لمعالجة الحصى البولية، كما أوصى باستعمال جذره لحالات الاستسقاء.



«كتب بلينيوس وأكَّد ان اوراق (هذا النبات) ترتجف فعلاً وتنتصب في وجه الزوبعة أو العاصفة القادمة».
جون جيرارد، 1579.

الأجزاء المستعملة

الأزهار

تستعمَل الأزهار في الدرجة الأولى كعشبة منظفة للأمراض الجلدية ولكنّها مفيدة أيضًا للسعال. وقد استعمِلت على نطاق واسع في الماضي لمعالجة التهاب القصبات والسعال الديكي (الشاهوق). في الثلاثينات، أصبحت الأزهار شائعة الاستعمال كدواء مضاد للسرطان ولا يزال من الممكن وصفها للذين يعانون من سرطان الثدي أو المبيض أو من السرطان اللمفي. تجمَع الأزهار أثناء فترة الإزهار.

ازهار غضة

صبغة

زهرة غضة مطحونة

مرهم

أزهار مجففة

التطبيقات

الأزهار

الغضّة: تسخَن الأزهار وتوضع على لسعات ولدغات الحشرات.

الصبغة: تؤخَذ داخليًا لمعالجة الإكزيمة والصُداف.

الرفادة: تستعمَل لآلام التهاب المفاصل والنِّقْرس.

المرهم: لمعالجة التورّمات اللمفية، تغطّى بعض الأزهار الغضة بالماء وتغلى برفق (عند درجة الغليان أو تحتها بقليل) على نار خفيفة لمدة 48 ساعة. يصفّى السائل ويُعاد ما تبقّى إلى النار لتتبخّر نصف كمّيته ثم يمزَج بمقدار متساو من مرهم الأساس.

غسول للعين: تستعمَل 5 إلى 10 نقاط من الصبغة في 20 مل ماء (ما يملأ الوعاء الخاص لغسل العين)، أو نقيع مصفّى جيدًا، لغسل العيون المصابة بالتهاب الملتحمة.

النَّطول: يستعمَل النقيع لمعالجة الحك المهبلي.

الشراب: يؤخَذ شراب محضّر من النقيع للسعال الجاف والمستعصي.

■ حُلْبَة؛ مَزِيقة
■ *Trigonella foenum-graecum*
■ Fenugreek
■ Fénugrec; Sénegrain



«عندما يفرَك الجسم بها، تصبح البشرة جميلة وخالية من الشوائب».
وصفة مصرية قديمة لمرهم الحلبة، حوالى 1500 ق. م.

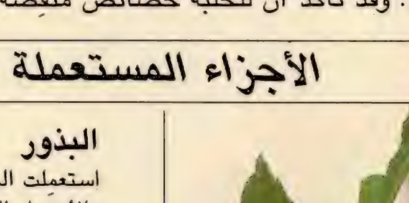
كان أبُقْراط يعتبر الحلبة من أهم وأنفع النباتات، وهي إحدى أقدم الأعشاب الطبية المعروفة. فقد استعملت في مصر القديمة لتسهيل الولادة ودرّ الحليب؛ ولا تزال النساء المصريات يستعملنها اليوم لتخفيف ألم الحيض، كما أنه يحتفَظ بها جاهزة للاستعمال عند الاقتضاء كشراب ساخن، يسمّى حِلبة، لتسكين مَعَص cramp المعدة لدى السيّاح المصابين باعتلالات مَعِديّة بسيطة. في الصين، تستعمَل أيضًا الحُلبة، أو «هو لو با»، لتخفيف ألم البطن. وقد تأكد أن للحُلبة خصائص منقِصة لسكّر الدم.

صفاته
مدفّئة جدًا، حرّيفة، مرّة.

مكوّناتها
صابونينات ستيرويدية، قِلوانيات (تشمل التريغونِلّين والجنطيانين)، لثأ (مخاط نباتي)، بروتين، فيتامينات A، B، C، معادن.

عملها
البذور: مضادة للالتهاب، مقوّية للجهاز الهضمي، مدرّة للحليب، مطرّية موضعيًا، منبّهة ومنشطة للرَحِم، تخفّض مستوى السكر في الدم، باهية (مقوية للباه).
الأجزاء الهوائية: مضادة للتشنّج.

الأجزاء المستعملة



أجزاء هوائية غضة

البذور
استعملت البذور تقليديًا لتقوية الباه، وهي مدفِئة للكلى والأعضاء التناسلية وتستعمَل في الصين لمعالجة العَنانة (العجز الجنسي) عند الرجال. يمكن أخذها أيضًا لمعالجة ألم الحيض والمشاكل الإياسية (انقطاع الحيض) المتّصلة بضعف «كي» (طاقة) الكلى. وهي أيضًا عقّار مرّ مسهل للهضم، ويمكن استعمالها لداء السكّري، وخارجيًا، للإلتهابات الجلدية. تجمَع البذور عندما تصبح ناضجة.



تستعمَل البذور المفرّخة مثل الأجزاء الهوائية.

بذور



صبغة

برشامات



أجزاء هوائية مجففة

الأجزاء الهوائية
في الشرق الأوسط والبلقان، تشكّل الأجزاء الهوائية علاجًا شعبيًا لمَعَص cramp البطن المرتبط بكل من ألم الحيض والإسهال أو بالتهاب المعدة والأمعاء. وهي تستعمَل أيضًا لتخفيف آلام الوضع. تجمَع الأجزاء الهوائية في أواخر فصل الصيف.

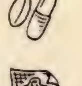
التطبيقات

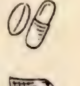
البذور



المَغلي: يؤخَذ بمثابة شراب مدفّىء لمعالجة ألم الحيض والاعتلالات المَعِدية البسيطة ولدرّ الحليب عند الأم المرضِعة. يمكن إخفاء طعم المغلي المرّ بإضافة قليل من الشمار.

الصبغة: تؤخَذ لمعالجة الاضطرابات التناسلية والحالات التي تتضمن ضعف «كي» (طاقة) الكلى. توصَف، مع أعشاب أخرى منقِصَة لسكر الدم، لمعالجة داء السكّري.





البرشامات: توصَف للمساعدة على ضبط استقلاب الغلوكوز في حالات داء السكّري التي تظهر في وقت متأخّر من العمر.

الكِمادة: يعجَن مسحوق العشبة بقليل من الماء ويوضع المعجون على الحبّات والتهاب الأنسجة تحت الجلد.

الأجزاء الهوائية

النقيع: يؤخَذ لمَعَص البطن وألم الحيض وأثناء الوضع. يمكن تحضيره أيضًا من البذور المفرّخة.

المحاذير
- الحُلبة منبّه ومنشط رَحِمي لذلك يجب تفاديها أثناء الحَمْل. يمكن استعمال الأجزاء الهوائية أثناء عملية الوضع.
- يجب على المصابين بداء السكّري المحتاج للأنسولين أن يستشيروا الطبيب قبل استعمال الحُلبة لإنقاص سكّر الدم.

حشيشة السعال؛ فرفارة

Tussilago farfara

Coltsfoot; Cough-wort

Tussilage; Taconnet



«يقال إن الدخان المتصاعد من هذا النبات، متى جفف مع جذره وحُرق، يشفي، السّعال المتأصّل إذا ما استنشق عميقًا بواسطة قصبة». بلينيوس، 77 ميلادية.

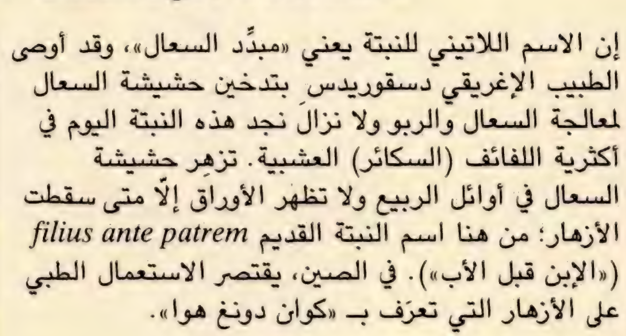
إن الاسم اللاتيني للنبتة يعني «مبدِّد السعال»، وقد أوصى الطبيب الإغريقي دسقوريدس بتدخين حشيشة السعال لمعالجة السعال والربو ولا نزال نجد هذه النبتة اليوم في أكثرية اللفائف (السكائر) العشبية. تزهِر حشيشة السعال في أوائل الربيع ولا تظهر الأوراق إلّا متى سقطت الأزهار؛ من هنا اسم النبتة القديم *filius ante patrem* («الإبن قبل الأب»). في الصين، يقتصر الاستعمال الطبي على الأزهار التي تعرَف بـ «كوان دونغ هوا».

صفاتها
دافئة، حرّيفة، حلوة قليلاً.

مكوّناتها
لثأ (مخاط نباتي)، حموض التنّيك، قلوانيات البيرّوليزيدين، إينولين، زنك، عنصر مرّ، ستيرولات، فلافونيّات (ومنها الروتين)، بوتاسيوم، كلسيوم.

عملها
مقشّعة مُرخية، تخفّف البلغم، مضادة للتشنّج، مطرّية وملطّفة للسطوح المتلفة او الملتهبة. موضعيًا: لائمة للأنسجة، مطرّية وملطّفة للجلد.

الأجزاء المستعملة



الأزهار

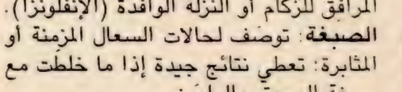
الأزهار مقشّعة ومضادة للتشنّج ومخففة للبلغم، لذلك فهي مثالية لمجموعة كبيرة ومنوّعة من المشاكل الصدرية، منها التهاب القصبات والربو وحالات السّعال المهيِّجة والمستعصية. في الطب الصيني، تستعمَل الأزهار على نحو نوعي (معالِج لعلّة محدَّدة) لمعالجة حالات السعال المزمنة المصحوبة ببلغم غزير ولخفض «كي» (طاقة) الرئتين المتزايدة. تجمَع الأزهار أوائل فصل الربيع.

الأوراق

تستعمَل الأوراق لمعالجة السّعال ولكنّها أيضًا غنية بالزّنك اللائم للجروح لذلك يمكِن استعمالها، وهي غضّة، على القرحات الجلدية والجروح المزمنة. تجمَع الأوراق في فصل الصيف.

التطبيقات

الأزهار

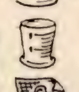


المَغلي: يوصَف لحالات السعال الهَيوجة ولإزالة البلغم؛ كما يستعمَل أيضًا للسعال المرافق للزكام أو النزلة الوافدة (الإنفلونزا).

الصبغة: توصَف لحالات السعال المزمنة أو المثابرة: تعطي نتائج جيدة إذا ما خلطت مع صبغة الصعتر والراسَن.

الشراب: يوصَف للسعال؛ يكون الشراب المحضر من المَغلي مرطبًا أكثر من النقيع لحالات السعال الجافة والمستعصية.

الأوراق



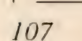
المَغلي: يوصَف للسعال والبلغم.

الصبغة: توصَف للسعال المزمن أو المستديم.

الكِمادة: توضَع الأوراق الغضّة خارجيًا على القرحات وغيرها من الجروح البطيئة الالتئام.

المحاذير

- لا تستعمَل حشيشة السّعال داخليًا إلا بإشراف طبي. تحتوي هذه العشبة على قلوانيات البيرّو ليزيدين التي أحدثت في الاختبارات تلفًا في كبد الجرذان (غير أن هذه المواد موجودة في حشيشة السّعال بكميات تافهة، وتشير أيضًا الأبحاث التي أجريت في السويد إلى أن القلوانيات الموجودة في هذه النبتة تتلف عند تحضير المَغلي).



قرّاص كبير
Urtica dioica
Stinging nettle
Ortie dioïque; Ortie purante



«تُزيل (هذه النباتات) البلغم الزائد الذي خلّفه الشتاء وراءه».
نيقولاس كلبير، 1653.

يقول التقليد إن جنود يوليوس قيصر أدخَلوا القرّاص الروماني *U. pilulifera* إلى بريطانيا لاعتقادهم أنهم سيحتاجون إلى ضرب أنفسهم بالقرّاص ليحصلوا على الدفء، وحتى وقت غير بعيد كان «التقريص» أو الضرب بالقرّاص علاجًا شعبيًا نموذجيًا لالتهاب المفاصل والرَّثْيَة (الروماتزم). لا يزال القرّاص إلى اليوم يستعمَل في الطب، وهو مقوٍّ ومنظِّف مناسب لفصل الربيع، كما أنه يشكل خضرة مغذّيًا إذا جمع عندما تكون الأوراق صغيرة وندية.

صفاته
معتدل البرودة، جاف؛ قابض، طعمه مرّ بعض الشيء.

مكوِّناته
هِستامين، حمض الفورميك، اسيتيل كولين، سروتونين، غلوكوكينونات، معادن كثيرة (منها السليكا)، فيتامينات A، B، C، حموض التنّيك.

عمله
قابض، مدرّ للبول، عقّار مقوٍّ، مغذٍّ، يوقف النزف، منبّه ومقوٍّ للدورة الدموية، مدرّ للحليب، يخفّض مستوى السكر في الدم، يقي من البَثَع (الحَفَر، الاسقربوط).

الأجزاء المستعملة

الجذر
يستعمل بشكل تقليدي كمكيِّف للشعر المتساقط والهِبْرية (قشرة الشعر). يحصد في فصل الشتاء.

جذر غض

الأجزاء الهوائية
يأخذ القرّاص المعادن، بما فيها الحديد، من التربة مما يجعل من الأجزاء الهوائية مقوّيًا نافعًا لفقر الدم؛ تضمَن الكميات الكبيرة من الفيتامين C الموجودة في هذا النبات امتصاصَ الجسم للحديد بشكل جيد. تنظف الأجزاء الهوائية الجسم من حمض اليوريك فتداوي النقرس والتهاب المفاصل كما أن خصائصها القابضة توقف النزف. «يلسع» القرّاص بسبب وجود الهستامين وحمض الفورميك في الشعرات الدقيقة التي تغطي النبتة والتي تسبّب الاستجابة الأرَجية المعروفة. تجمَع الأجزاء الهوائية أثناء فترة الإزهار.

الشعرات هي الأجزاء القارصة في النبتة.

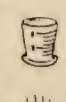
أجزاء هوائية غضة

مرهم

أوراق وسوق مجففة

التطبيقات

الأجزاء الهوائية
النقيع: يؤخَذ لتنبيه وتنشيط الدورة الدموية ولتنظيف الجسم في حالات التهاب المفاصل والرَّثْية (الروماتِزم) والنقرس والإكزيمة. ويدرّ النقيع أيضا الحليب لدى الأمهات المرضعات. تشكّل الفروخ الصغيرة الندية عقّارًا مقوّيًا مجدِّدًا للنشاط يؤخَذ في فصل الربيع.



الصبغة: تستعمَل مع أعشاب أخرى لاضطرابات التهاب المفاصل ومشاكل الجلد والنزف الرَّحِمي الغزير.

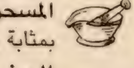


الرفادة: تنقَع قطعة قماش في الصبغة ثم تستَعمل على شكل رفادة لمعالجة المفاصل الملتهبة المؤلمة والنقرس والألم العصبي والالتواء (الالتواءات العضلية المفاجئة) والتهاب الوتر وعرق النَّسا.

المرهم: يوضَع على البواسير.

الغسول: يستعمَل لغسل الحروق ولسعات الحشرات والجروح.

العصير: تعصَر النبتة الطازجة بكاملها ويستعمَل العصير بمثابة مقوٍّ فعّال يستعمَل لحالات الضعف وفقر الدم ولتلطيف لسعات أو حروق القرّاص. يوصَف العصير أيضًا لمعالجة قصور القلب المصحوب بوَذَمَة.



المسحوق: يتم استنشاق مسحوق الأوراق بمثابة سُعُوط لمعالجة الرُّعاف.

الجذر
غسول للشعر: يستعمَل المَغلي كغسول للشعر لمعالجة القشرة وتساقط الشعر.

Vaccinium myrtillus & V. vitisidaea

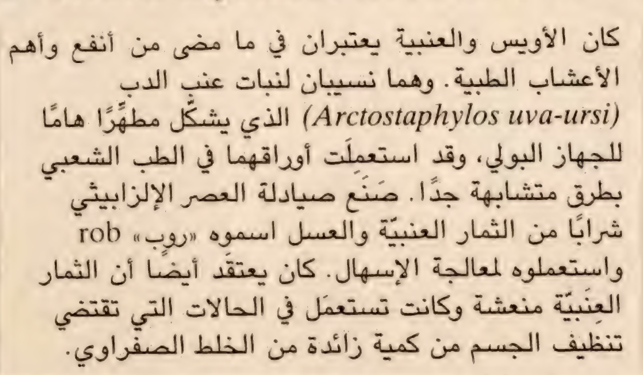
Bilberry & Cowberry; أُوَيْسة؛ عنبيّة جبلية

Airelle myrtille; Abretier; Airelle rouge;

صفاتها (كل من العشبتين)
حامضة، قابضة، باردة، مجففة.

مكوّناتها
حموض التنّيك، سكريّات، حموض ثمريّة، غلوكوكينون، غلوكوزيدات. تحتوي أوراق العنبيّة على اربوتين.

عملها
قابضة. تخفّض مستويات السكّر في الدم، عقّار مقوّ، مطهّرة مانعة للقُياء، مطهّرة للجهاز البولي



كان الأويس والعنبية يعتبران في ما مضى من أنفع وأهم الأعشاب الطبية. وهما نسيبان لنبات عنب الدب *(Arctostaphylos uva-ursi)* الذي يشكّل مطهّرًا هامًا للجهاز البولي، وقد استعملَت أوراقهما في الطب الشعبي بطرق متشابهة جدًا. صَنَع صيادلة العصر الإلزابيثي شرابًا من الثمار العنبيّة والعسل اسموه «روب» rob واستعملوه لمعالجة الإسهال. كان يعتقَد أيضًا أن الثمار العِنَبيّة منعشة وكانت تستعمَل في الحالات التي تقتضي تنظيف الجسم من كمية زائدة من الخلط الصفراوي.



«... إنها تشفي الجريان الدموي الناشىء عن الخلط الصفراوي...».
جون جيرارد، 1597.

الأجزاء المستعملة



الأوراق *V. myrtillus*

تخفّض أوراق الأويس مستويات سكّر الدم في حالات داء السكّري المتأخر النشوء. وتشير الأبحاث الحديثة إلى أنها تزيد من إنتاج الأنسولين. تجمَع الأوراق قبل نضوج الثمار.

الثمار *V. myrtillus*

تحتوي الأويسات على صِباغ يعتقَد أنه يقتل الجراثيم أو يثبّط (يكبح) نموّها ولذلك فإنها نافعة بوجه خاص للإسهال الذي تسبّبه الأحياء المجهرية، كالزُحار (الديزنطاريا) مثلًا. غير أن أكل كميات كبيرة من الثمار الغضة له تأثير مليّن على الجهاز الهضمي. ويجد الأطفال أن ثمار الأويس علاج سائغ الطعم. تجمَع الثمار أواخر الصيف وأوائل الخريف.

الأوراق *V. vitisidaea*

تحتوي أوراق نبات العِنَبيّة حتى 7% من الأربوتين، وهو مطهّر فعّال للجهاز البولي، مما يجعلها مفيدة لحالات مثل التهاب المثانة. ويبدو أيضًا أنها تنشط إفراز الأنسولين، الأمر الذي يجعلها نافعة لداء السكّري. تجمَع الأوراق في فصل الصيف.

التطبيقات

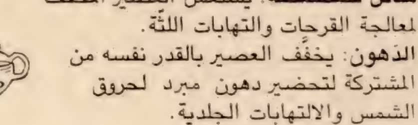
الثمار *V. myrtillus*

الغضــة: يؤكَل مقدار زبديّة كبيرة من الثمار العنَبيّة الكاملة الطازجة (مع السكّر والحليب أو القشدة، إذا فضل الشخص ذلك) لمعالجة الإسهال.

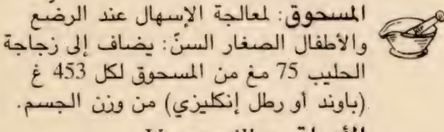
العصير: العصير غير المحلّى فعّال جدًا ضد الإسهال: يؤخَذ بجرعات من 10 مل.

المغلي: يؤخَذ كوب (كأس) من المغلي يوميًا لحالات الإسهال المزمنة.

سائل للمضمَضة: يستعمَل العصير المخفّف لمعالجة القرحات والتهابات اللثّة.



الدهون: يخفّف العصير بالقدر نفسه من المشتركة لتحضير دهون مبرد لحروق الشمس والالتهابات الجلدية.



المسحوق: لمعالجة الإسهال عند الرضّع والأطفال الصغار السنّ: يضاف إلى زجاجة الحليب 75 مغ من المسحوق لكل 453 غ (باوند أو رطل إنكليزي) من وزن الجسم.

الأوراق *V. myrtillus*

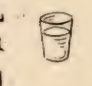


النقيع: يؤخَذ كمساعد للحميات الغذائية المنظّمة في حالات السكّري المتأخّر النشوء وغير المحتاج للأنسولين.



سائل للمضمضة أو الغرغرة: يستعمَل لمعالجة القرحات والتهابات الحلق.

الأوراق *V. vitisadea*





النقيع: يستعمَل نقيع مركّز (40 غ من العشبة لـ 500 مل ماء) لمعالجة أخماج المجرى البولي أو الإسهال.

المحاذير

- تخفّض الأوراق مستوى السكّر في الدم لذلك يجب على المصابين بداء السكّري المحتاج للأنسولين ألاّ يتناولوها في شكل نقيع دون استشارة الطبيب أو المعالِج المؤهَّل.



■ ناردين مخزني؛ حشيشة القط

■ *Valeriana officinalis*

■ **Valerian; Cherry pie**

■ **Valériane officinale; Herbe aux chats**

صفاته
حرّيف، مرّ قليلاً، معتدل البرودة، جاف.

مكوّناته
زيت طيّار (يتضمّن حمض الإيزوفاليريانيك، بورنيول)، فاليبورتيات، قلوانيات، إيرّيدويدات.

عمله
مهدّىء، مضاد للتشنّج، مقشّع، مدرّ للبول، يخفّض ضغط الدم، طارد للريح، مخفف لطيف للألم.

الناردين مهدّىء الطبيعة، فهو يسكّن الأعصاب دون أن تكون له التأثيرات الجانبية التي تنتج عن الأدوية التقليدية المشابهة. لهذا النبات رائحة مميّزة كريهة إلى حد ما، وقد أطلق عليه الطبيب اليوناني جالينوس بحق اسم «فو» *phu*. في السنوات القليلة الماضية، أجريت على الناردين أبحاث موسّعة أظهرت وجود مواد كيميائية تدعى فاليبوتريات في خلاصات النبتة. ويبدو أن هذه الخلاصات تثبّط الجهاز العصبي في حين أن النبتة الطازجة مركّزة أكثر.

«... لأمور مثل المعاناة من المَغص وغيره من الاختلاجات، ولجميع الذين يصابون بكدمات من جرّاء السقوط». جون جيرارد، 1597.

الأجزاء المستعملة

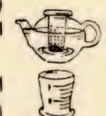
الجذر

الجذر مفيد للتوتر العصبي، خصوصًا القلق والأرَق، كما أنه يقوّي القلب ويخفض أحيانًا ضغط الدم المرتفع. يساعد الجذر على التئام الجروح والقرحات وهو، موضعيًا، فعّال في معالجة المَغص cramp العضلي. ويمكن أيضًا استعماله بمثابة مقشع، كما أنه نافع للسعال العصبي المترافق مع الإحساس بوخز خفيف (دغدغة). تجمَع الجذور في الخريف.



التطبيقات

الجذر



النقيع: تنقَع ملعقتان صغيرتان من الجذر الطازج (إذا أمكن) المفروم لمدة 8 إلى 10 ساعات في فنجان ماء بارد. يستعمَل بمثابة شراب مخمَّر لمعالجة القلق والأرق. تضاف نقطتان أو ثلاث من ماء النعناع الفلفلي (متوفّر في الصيدليّات) لإخفاء طعمه الكريه.

النقيع بدون غلي: يستعمَل للقلق والأرق.

الصبغة: تستعمَل بمثابة مركّن أو لمعالجة الأرق. يختلف تقدير الجرعات إلى حد بعيد وفقًا للأشخاص: قد يتطلّب البعض حتى 5 مل ولكن هذه الجرعة قد تتسبب بصداع عند بعض الناس لذلك من المستحسن البدء بجرعات خفيفة من 1 إلى 2 مل. يخلَط الناردين مع السوس وغيره من النباتات المقشعة، كالزوفا مثلاً، لمعالجة السّعال. يمكن إضافة الصبغة إلى أنواع المزيج المعالِجة لارتفاع ضغط الدم في الحالات التي يكون فيها التوتر أو القلق عاملاً مساهمًا.

الرفادة: تنقَع قطعة قماش في الصبغة ثم تستعمَل لتسكين المَغص cramp العضلي.

الغسول: يستعمَل النقيع أو سائل النقيع لمعالجة القرحات والجروح المزمنة وأيضًا لنزع الشظايا.

المحاذير

- لا يجب تناول الناردين لأكثر من أسبوعين أو ثلاثة دون التوقّف لفترة معيّنة، إذ أن الاستعمال المتواصل أو الجرعات الكبيرة قد تؤدي إلى حدوث صداع وخفقان.
- يعزّز الناردين عمل الأدوية المنوّمة لذلك يوصى بتجنّبه عند تناول هذا النوع من الأدوية.
- يجب عدم الخلط بين الناردين المخزني (الطبّي) والناردين «الأميركي» الأحمر الذي يزرَع في الحدائق والذي لا يتمتع بأية خصائص طبيّة.

بُوصِير زَغِب؛ بوصير أبيض *Verbascum thapsus*
Mullein
Molène blanche; Bouillon-blanc



«... إن الذواب التي لا تعاني فقط من السعال بل أيضًا من ربو الخيل، تشفى بنَشْقَة واحدة».
بلينيوس، 77 ميلادية.

كانت سوق البوصير المخملي الطويلة المغطّاة بالوبر الناعم تحرَق بمثابة شموع في المواكب الجنائزيّة. وقد استعمَل دسقوريدِس هذه العشبة لمعالجة لسعات العقارب وأمراض العين ووجع الأسنان والتهاب اللوزتين والسّعال. كما أنها كانت تؤخَذ تقليديًا للأمراض المسبِّبة للضمور، كالسلّ مثلًا. وفي الكثير من مناطق أوروبا كان يحضّر من أزهار النبات نقيعٌ زيتي يستعمل في معالجة اعتلالات مختلفة تتنوّع من البواسير إلى اخماج الأذن.

صفاته
حلو قليلًا، معتدل البرودة، رطب.
مكوّناته
لثًا (مخاط نباتي)، صابونينات، زيت طيّار، فلافونيّات، غلوكوزيدات مرّة (تتضمّن الأوكوبين aucubin).
عمله
مقشّع، مطرّ، مدرّ لطيف للبول، مركِّن، للجروح لائم، قابض، مضاد للالتهاب.

الأجزاء المستعملة

الأزهار
تستعمَل الأزهار بمثابة مقشّع مُرخٍ لمعالجة السعال الجاف المزمِن والحاد في حالات مثل الشاهوق والسل والتهاب القصبات. الأزهار فعّالة أيضًا في معالجة التهابات الحلق. لا يزال النقيع الزيتي يحضّر إلى اليوم وهو يستعمَل لتخفيف الالتهابات وأوجاع الأذن وتلطيف الجروح. تقطف الأزهار إفراديًا من السنبلة.

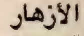


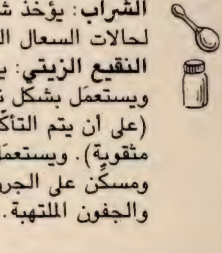
الأوراق
تستعمَل الأوراق بشكل رئيسي للاضطرابات التنفسيّة، وكانت في ما مضى تدخّن بمثابة «تبغ» عشبي لمعالجة الربو والسل. كانت النبتة تعتبَر تقليديًا بمثابة مطهِّر وكانت الأوراق التي تنبت في الموسم الثاني تستعمَل لتغليف الفواكه من أجل حفظها. تجمَع الأوراق في العام الثاني قبل الإزهار.

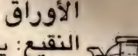
ورقة غضة

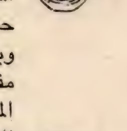
الأزهار والأوراق لا تفصل غالبًا في البوصير المخملي المجفّف الذي يباع في السوق وتكون الأوراق عامة طاغية في الخليط.

التطبيقات

الأزهار

الصبغة: يؤخَذ منها حتى 20 مل يوميًا لحالات السعال الجاف المزمنة والتهابات الحلق.


سائل للغرغرة: يستعمَل النقيع لمعالجة التهابات الحلق.
الشراب: يؤخَذ شراب محضّر من النقيع لحالات السعال الحادة والمزمنة.
النقيع الزيتي: يحضّر بطريقة النقيع البارد ويستعمَل بشكل نقاط لتسكين وجع الأذن (على أن يتم التأكّد من أن طبلة الأذن غير مثقوبة). ويستعمَل بمثابة مرهم ملطّف ومسكّن على الجروح والبواسير والإكزيمة والجفون الملتهبة.

الأوراق

النقيع: يستعمَل نقيع مركَّز من العشبة المجففة (50 غ نبات لـ 500 مل ماء) لمعالجة حالات السعال المزمنة والتهابات الحلق. ويساعد النقيع أيضًا على التعرّق مما يجعله مفيدًا للنوافض («البرديّات») الحُميّة المصحوبة بسعال حاد.



الصبغة: تستعمَل للاضطرابات التنفسيّة المزمِنة؛ يخلَط البوصير المخملي مع أعشاب مقشعة منبّهة، مثل لحاء شجر التوت أو جذر زهرة الربيع المَرْجيّة أو الراسن أو البنفسج العَطِر أو الأنيسون أو الصعتر.



«... يروي المجوس عن النبتة أمورًا لا تصدَّق أبدًا: إن الأشخاص الذين يفرَكون بها ينالون ما يتمنَّون، ويطردون الحمّى... ويشفون جميع الأمراض». بلينيوس، 77 ميلادية.

رِعي الحمام؛ حشيشة الأوجاع *Verbena officinalis*
Vervain; Holy-herb; Pigeon's-grass
Verveine; Herbe sacrée

صفاته
حرّيف، مرّ، معتدل البرودة.
مكوّناته
زيت طيّار (يتضمّن السيترال)، غلوكوزيدات مرّة (تتضمّن الايريدويد)، حموض التنّيك.
عمله
مقوٍّ مرخٍ ، مدرّ للحليب، معرّق، مركّن للأعصاب، مضاد للتشنّج، شافٍ للكبد، مليّن، منشّط لعمل الرَحِم، منشّط لإفراز الصفراء.

كان رعي الحمام من أهم الأعشاب المقدَّسة عند الدَّرويد (الكهّان عند الغاليين القدامى) وكان الرومان يعرفونه باسم *hiera botane* (النبات المقدَّس) وقد استعملوه لتطهير البيوت والمعابد. وكان ربطُه بما هو سحري وطقسي لا يزال شائعًا في القرن السابع عشر إذ حذّر جيرارد من استعماله لغايات «السحر والشعوذة». كما استعمِلَت العشبة تقليديًا لمعالجة الاستسقاء؛ وقد تم التعرّف في النبتة على غلوكوزيدات فعّالة في القلب، مما يؤيّد هذا الاستعمال.

الأجزاء المستعملة

الأجزاء الهوائية

الأجزاء الهوائيةِ عبارة عن مقوٍّ فعّال للأعصاب ومنشّط لعمل الكبد ومنظّف بولي ودواء للحمّى، كما أنها تدرّ الحليب ويمكن أخذها أثناء عملية الوضع لتنشيط التقلّصات. ولهذه الأجزاء استعمالات موضعية عديدة في علاج القروح والجروح ومشاكل اللثّة. تعرَف النبتة في الصين باسم «ما بيان كاو» وتستعمَل الأجزاء الهوائية بشكل رئيسي كدواء للحمّى في حالات البُرداء (الملاريا) والنزلة الوافدة (الإنفلونزا). تجمَع هذه الأجزاء أثناء فترة الإزهار في فصل الصيف.

أجزاء هوائية غضة

رعي الحمام هو أحد الأدوية الزَهْرية (النباتية) الـ 12 الأصليّة للدكتور باخ ويستعمَل للكَرْب stress الذهني والإجهاد المفرَط مع ما يرافقهما من أرق وعدم قدرة على الاسترخاء.

أجزاء هوائية مجففة

مرهم

التطبيقات

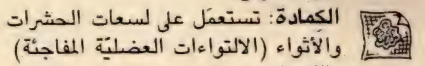
الأجزاء الهوائية

النقيع: يؤخَذ للأرق والتوتّر العصبي أو للحثّ على التعرّق وتنبيه جهاز المناعة في الحالات الحُمّيّة. يمكن أيضًا استعماله بمثابة منبِّه ومنشط للكبد لفتح الشهية وتحسين الأداء الوظيفي للجهاز الهضمي. يرتشَف أثناء الوضع لاستحثاث التقلّصات وأثناء الإرضاع لدرّ الحليب.

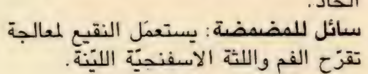
الصبغة: تؤخَذ للإنهاك العصبي والاكتئاب (تعطي نتائج جيدة إذا ما خلِطَت مع صبغة الشوفان)؛ وبوصفها منبِّهًا للكبد، لمعالجة الكسل في عملية الهضم والحالات السُمّية والبرقان؛ وبالاشتراك مع أعشاب أخرى فعّالة في الجهاز البولي، لمعالجة الحصى والحالات الناتجة عن فرط حمض اليوريك، مثل النقرس.

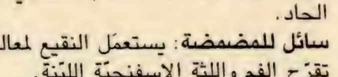


الكمادة: تستعمَل على لسعات الحشرات والأثواء (الالتواءات العضليّة المفاجئة) والكدمات.



المرهم: يستعمَل للإكزيمة والجروح والقروح النازّة. وهو مفيد أيضًا للألم العصبي الحاد.

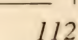




سائل للمضمضة: يستعمَل النقيع لمعالجة تقرّح الفم واللثّة الاسفنجيّة الليّنة.

المحاذير

- يحظَّر تناول رعي الحمام أثناء الحَمْل إذ أنه منبِّه للرحم؛ يمكن أخذه أثناء الوضع.
- إذا ما استعمِلَت الصبغة لعلاج اضطرابات الكبد يستحسَن اتباع طريقة الماء الساخن (راجع ص 125) للتخفيف من الكحول.



خَمان الماء؛ بَيْلَسَان الماء؛ ڤيبرن *Viburnum spp.*

Guelder rose; Water elder; Dog elder

Viorne lobé; Aubier; Sureau d'eau

صفاته

قابض، مرّ، معتدل الحرارة، جاف.

مكوِّناته

مادة مرّة (فيبرنين)، حمض الفاليريانيك، حموض التنّيك، صابونينات. يحتوي أيضًا *V. prunifolium* على اسكوبوليتين (احد الكومارينات).

عمله

مضاد للتشنّج، مركِّن، قابض، مرخ للعضلات، مقوٍّ للقلب، مرخٍ للرحم، مضاد للالتهاب.

يعرَف الفيبُرن البيلساني *V. opulus* باسم آخر هو قشرة المَعَص cramp bark، وذلك يلخّص بشكل جيّد عمله الطبّي الرئيسي كمرخٍ للعضلات. وكان هذا النبات معروفًا في القرن الرابع عشر إذ اقترح تشوسر Chaucer أكل ثماره العنَبيّة. كما استعمله سكّان أميركا الأصليون لمعالجة النُكاف («أبو كعب») وغيره من التورّمات. أمّا الفيبرن البرقوقي الورق *V. prunifolium* فضَرْبٌ أميركي قريب منه يتمتع بأهمية طبية أكبر ويعرَف لتأثيره الفعّال المرخي للرحم. كان الفيبُرن البرقوقي الورق من الأعشاب المفضَّلة لدى اتباع المدرسة الانتقائية في أميركا القرن التاسع عشر (راجع ص 20-21).



«للاضطرابات الوديّة (السمبتاوية) في القلب، المعدة والجهاز الهضمي، وهو مألوف لدى السيدات....». فينلي إلنغوود، 1910.

الأجزاء المستعملة

لحاء الجذر
V. prunifolium

لحاء جذر الفيبرن البرقوقي الورق مرخ قوي للعضلات وله تأثير نوعيّ جدًا على الرحِم، كما أنه إحدى أفضل المواد المعالِجة لألم الحيض. يخفف الألم والنزف بعد الولادة وأيضًا النزف الحيضي الغزير المتّصل بمتلازمة الإياس (انقطاع الطمث). كما أنه يخفض ضغط الدم المرتفع ويسكّن المَعَص. في فصل الخريف، يستخرَج الجذر من الأرض ثم يقشر عنه اللحاء.



لحاء جذر مجفف

اللحاء *V. opulus*

لحاء الفيبُرن البيلساني مرخ للعضلات. كما أنه يركِّن الجهاز العصبي مما يجعله مفيدًا عندما تجتمع التوترات الجسدية والانفعالية: تشمل الأعراض النموذجية توتّر ونفور الكتفين وضيق التنفّس. يرخي اللحاء الجهاز القلبي الوعائي في حالات ضغط الدم المرتفع ويعالج الإسهال المرتبط بالتوتّر. في الاستعمال الخارجي يسكّن اللحاء المَعَص cramp العضلي. يقشر اللحاء عن السوق في فصل الربيع قبل الإزهار.



لحاء مجفف

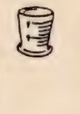
رهيم

صبغة

التطبيقات

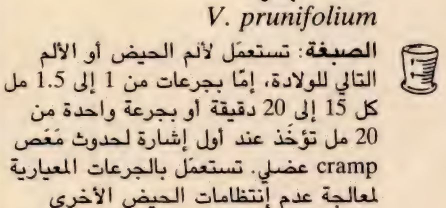
اللحاء
V. opulus

الصبغة: تؤخَذ بمثابة مُرخ لمعالجة التوتر العصبي أو العضلي. وتستعمَل للحالات المغصيّة التي تصيب الأمعاء والمرارة والجهاز البولي. تضاف إلى أدوية الجهاز الهضمي لمعالجة الأمعاء الهَيوجة، أو تمزَج مع صبغة الجوز الأرمد أو جذر الراوند لمعالجة الإمساك الناتج عن التوتّر.

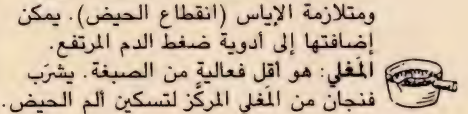


الرهيم: تمزَج الصبغة بأساس معياري (كالمرهم المستحلِب مثلًا) لصنع رهيم يستعمَل للمَعَص cramp العضلي أو توتّر الكتف.

لحاء الجذر
V. prunifolium



الصبغة: تستعمَل لألم الحيض أو الألم التالي للولادة، إمّا بجرعات من 1 إلى 1.5 مل كل 15 إلى 20 دقيقة أو بجرعة واحدة من 20 مل تؤخَذ عند أول إشارة لحدوث مَعَص cramp عضلي. تستعمَل بالجرعات المعيارية لمعالجة عدم إنتظامات الحيض الأخرى ومتلازمة الإياس (انقطاع الحيض). يمكن إضافتها إلى أدوية ضغط الدم المرتفع.



المَغلي: هو أقل فعاليةً من الصبغة. يشرَب فنجان من المَغلي المركّز لتسكين ألم الحيض.

■ بَنَفْسَج ■ *Viola spp.*
■ Sweet violet
■ Violette; Pensée sauvage

صفاته
رطب، حرّيف، بارد، مرّ قليلاً.
مكوّناته
صابونينات، ساليسيلاتات، قلوانيات، فلافونيّات، زيت طيّار.
عمله
V. odorata: مضاد للالتهاب، مقشّع منبّه، مدرّ للبول، دواء مضاد للورم.
V. tricolor: مقشّع، مضاد للالتهاب، مدرّ للبول، مضاد للرَّثْيَة (الروماتزم)، مليّن، مثبّت للأغشية الشعريّة.
V. yedoensis: مضاد للجراثيم، مضاد للالتهاب.

استعمِل البنفسج العطر *V. odorata* والبنفسج المثلَّث الألوان *V. tricolor* منذ العصور القديمة للغايات الطبية. ويروي هوميروس كيف كان الأثينيّون يستعملون البنفسج «لتهدئة الغضب»، فيما ينصح بلينيوس بتقلّد إكليل من البنفسج للوقاية من الصداع والدوار. كان البنفسج المثلّث الألوان يستعمَل في ما مضى لتحضير جُرعات الحب ولهذا سمّي بالإنكليزية Heartsease. يستعمل الصينيّون بطرق مماثلة نوعًا من الجنس نفسه هو *V. yedoensis*، الذي استعمِل أيضًا بنجاح، مع أعشاب أخرى، لمعالجة حالات الإكزيمة الطفولية الحادة في إحدى مستشفيات لندن.



«إن ضآلة المادة تعوِّضها بجزالة عظمة الطعم والتأثير».
بارثولوماوس انجليكوس، حوالي 1250.

الأجزاء المستعملة

الأجزاء الهوائية *V. odorata*

تستعمَل لحالات السّعال والتهاب القصبات والنزلة كانت تستعمل على نطاق واسع لمعالجة سرطان الثدي والرئة وربما تلعب دورًا بارزًا اليوم في معالجات السرطان البديلة، خصوصًا بعد الجراحة. تجمَع الأجزاء الهوائية في فصل الربيع.



أوراق غضة

كان تحضير شراب زهر البنفسج شائعًا جدًا في الماضي وكان يستعمَل لمعالجة عدد هائل من الاضطرابات.




أوراق مجففة

الأجزاء الهوائية *V. tricolor*

تستعمَل هذه الأجزاء لمعالجة مجموعة واسعة ومنوَّعة من الاضطرابات الجلدية، من طفح الحِفاظ إلى القرحات الدواليّة. والأجزاء الهوائية مقشع فعّال للسّعال بسبب احتوائها على كمية كبيرة من الصابونين، وهي أيضًا مقوٍّ للأوعية الدمويّة. تجمَع الأجزاء الهوائية أثناء فترة الإزهار.



أجزاء هوائية غضة

عجينة

مسحوق

النبتة الكاملة *V. yedoensis*

تعرَف النبتة في الصين باسم «زي هوا دي دينغ» وتستعمَل بشكل رئيسي لمعالجة الأخماج الجلدية، كالحبّات ولسعات الأفاعي. كما تؤخَذ للالتهابات اللمفية وخرّاجات الثدي.



زي هوا دي دينغ

التطبيقات

الأجزاء الهوائية *V. odorata*

الشراب: يؤخَذ شراب محضَّر من نقيع النبات لمعالجة السّعال.

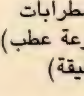
سائل للمضمضة: يستعمَل النقيع لمعالجة أخماج الفم والحلق.

الأجزاء الهوائية *V. tricolor*

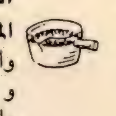
النقيع: يؤخَذ للاضطرابات الجلدية المزمنة وكمنبّه ومنشط لطيف للدورة الدموية وجهاز المناعة.

الصبغة: تستعمَل لمعالجة الاضطرابات الرئوية والهضمية وهشاشة (سرعة عطب) الشعَيرات (الأوعية الدموية الدقيقة) والمشاكل البولية.

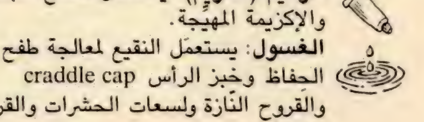
الكِمادة: يصنَع معجون من مسحوق النبتة وبعض الماء ويوضع بشكل كمادة على القروح والقرحات الجلدية.



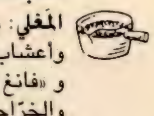
الرهيم (الكريم): يستعمَل للطفح الجلدي والإكزيمة المهيّجة.



الغسول: يستعمَل النقيع لمعالجة طفح الحِفاظ وخبز الرأس craddle cap والقروح النّازة ولسعات الحشرات والقرحات الدّواليّة.



النبتة الكاملة *V. yedoensis*



المَغلي: يستعمَل مَغلي محضَّر من البنفسج وأعشاب منعشة أخرى مثل «تشي شاو ياو» و «فانغ فنغ» لمعالجة الأمراض الجلدية والخرّاجات.

المحاذير

• يوصى بعدم تناول جرعات كبيرة من البنفسج بنوعيه لأنهما يحتويان على الصابونينات التي يمكن أن تسبّب الغثيان والقيء.

■ زَنْجَبِيل

■ *Zinziber officinalis*

■ **Ginger**

■ **Gingembre**

صفاته

حرّيف، حار، جاف.

مكوّناته

زيت طيار (يتضمّن البورينول والسيترال)، مواد فينوليّة، قلوانيّات، لثا (مخاط نباتي).

عمله

منبّه ومنشّط للدورة الدموية، يرخي الأوعية الدموية المحيطية، يساعد على التعرّق، مقشع، يمنع القياء، مضاد للتشنّج، طارد للريح، مطهّر. موضعيًا: يزيد من تدفّق الدم إلى المنطقة التي يوضع عليها.

يقع الموطن الأصلي للزنجبيل في آسيا المداريّة ولكنّه استعمِل كعشبة طبية في الغرب منذ ما يزيد على 2000 سنة. قام الإسبان بإدخاله إلى الأميركيّتين وهو يزرَع اليوم على نطاق واسع في جزر الهند الغربية. وبوصفه عشبة حارّة وجافة كان الزنجبيل يستعمَل تقليديًا لتدفئة المعدة وتبديد النوافض (القشعريرة، «البرديّة»). وفي القرن الثامن عشر، أضيف إلى الأدوية لتعديل عملها وتخفيف تأثيرها المهيِّج للمعدة. لا يزال الزنجبيل يستعمَل بهذه الطريقة في الصين لتخفيف سميّة بعض الأعشاب.



«... له خصائص مدفِّئة ومهضِّمة، وهو نافع للمعدة».
جون جيرارد، 1597.

الأجزاء المستعملة

الجذر المجفَّف

يسمّى الجذر المجفَّف في الصين «غان جيانغ» ويستعمَل لتدفئة المعدة والرئتين وتنبيهها وتنشيطها. في الغرب، يستعمَل الجذر المجفف لمعالجة داء السفر؛ وقد استعمل مؤخّرًا لمعالجة حالات الغثيان والدوار الحادة التي تظهر أثناء فترة الحَمْل.



غان جيانغ

برشامات

الجذر الغض

في الصين، يستعمَل الجذر الطازج، «شِنغ جيانغ»، بالدرجة الأولى للمساعدة على التعرّق وكمقشِّع في حالات الزكام و«البرديّة». كما أنه يُشوَى في الرماد الساخن ويستعمَل لوقف الإسهال والنزف. بالإضافة إلى وصفه لمعالجة النوافض (القشعريرة، «البرديّة») يعتبر العشابون الغربيون أن الجذر الغض منبّه ومنشط جيّد للدورة الدموية.



شريحة جذر غض

جذر غض

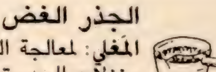
تستعمَل جلدة الجذر المقشورة، «جيانغ بي»، في الصين لمعالجة الوذَمات (الاستسقاءات الموضعية) وانتفاخ البطن.

الزيت العطري

استعمِل زيت الزنجبيل في الشرق والغرب على حد سواء منذ ما يزيد على 400 سنة. ولا يزال الزيت يوصَف في فرنسا بجرعات صغيرة من بضع نقاط على قطع من السكّر لمعالجة انتفاخ البطن وحالات الحمّى ولفتح الشهية. يمكن إضافة الزيت إلى مستحضرات التدليك لمعالجة الآلام الرَثَويّة (الروماتِزمية) وإصابات العظم.

التطبيقات

الجذر الغض

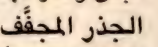


المَغلي: لمعالجة النوافض («البرديّات») ونزلات البرد، تستعمَل قطعة أو قطعتان من الجذر لفنجان ماء واحد ويُغلي الخليط برفق لمدة 10 دقائق.

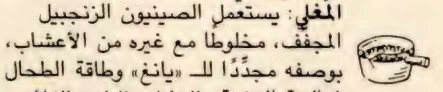


الصبغة: تستعمَل 2 إلى 10 نقاط بالجرعة الواحدة بمثابة منشط ومدفِّء للحركة الدمويّة؛ وتستعمَل الصبغة أيضًا لانتفاخ البطن وعسر الهضم والغثيان.

الجذر المجفَّف



البرشامات: تؤخَذ برشامة أو اثنتان من وزن الـ 200 مغ قبل الانطلاق في الرحلة لمعالجة داء السفر. تستعمَل جرعات من 1 غ كحد أقصى لمعالجة أعراض داء الصباح التي تظهر أثناء الحمل.

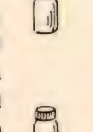


المَغلي: يستعمِل الصينيون الزنجبيل المجفف، مخلوطًا مع غيره من الأعشاب، بوصفه مجدِّدًا لـ «يانغ» وطاقة الطحال لمعالجة التخمة والغثيان والبلغم الزائد.

الزيت العطري



زيت للتدليك: تضاف 5 إلى 10 نقاط من زيت الزنجبيل إلى 25 مل زيت لوز لمعالجة الرَثْية وألم القطن يعطي نتائج جيدة مع زيت العَرْعَر أو الأوكالِبتوس.





الزيت: توضَع نقطة أو نقطتان من الزيت على قطعة سكّر أو تمزَج ½ ملعقة صغيرة من العسل وتستعمَل لانتفاخ البطن ومَغَص الحيض والغثيان والاعتلالات المَعِدية البسيطة.

المحاذير

- ينصَح بعدم تناول كميات مفرطة من الزنجبيل في حال كانت المعدة حارّة وشديدة التنبيه، كما يحدث في حالات التقرّح الهضمي مثلاً.
- يجب توخّي الحذر في استعمال الزنجبيل أثناء المراحل الأولى من الحمل، غير أنه مأمون الاستعمال بالجرعات المذكورة لمعالجة غثيان الصباح.





الأَدوية العشبية

في الكثير من أنحاء العالم، تشكل الأعشاب الخَيار الوحيد لمعالجة جميع أنواع المشاكل الصحيّة. وفي حين يستعمل العشّابون المحترفون في الغرب الأعشاب لمعالجة الاضطرابات الصحيّة الحادة، هناك أيضًا مجموعة واسعة ومنوَّعة من الأدوية اللطيفة الملائمة لمعالجة العلل البسيطة والمألوفة في المنزل. يتضمّن هذا القسم تعليمات حول كيفية تحضير الأدوية ودليلاً مرتّبًا وفقًا لنوع العلة. وقد تم التركيز على الأعشاب التي يمكن استعمالها في البيت دونما خطر كبديل للعقاقير التي تباع دون وصفة طبيّة. كما أوردَت، حيثما كان ذلك مناسبًا، أعشاب أخرى توصَف في العادة.

جمع الأعشاب وتجفيفها

تتأثر مكوِّنات الأعشاب الكيميائية وبالتالي خصائصها العلاجية بالوقت الذي تجمَع فيه على وجه التحديد. تجمَع الأعشاب في يوم جاف، عندما تكون في ذروة نضوجها. تجفَّف الأعشاب بسرعة بعيدًا عن أشعّة الشمس الحادة، للمحافظة على مقوِّماتها العطرية والحؤول دون تأكْسُد المواد الكيميائية الأخرى. ولتأمين جريان جيد للهواء تترَك الأعشاب في مكان جاف ومهوّى ودافىء. والمكان المثالي لذلك هو خزانة مخصَّصة للتهوية يترَك بابها مفتوحًا أو غرفة مشمسة. ويمكن أيضًا استخدام سقيفة الحديقة على أن تكون خالية من الرطوبة وأن تزَوَّد بمروَحة تعمل بسرعة خفيفة. من الضروري تجنّب استعمال مرآب السيارات لأن دخان البنزين يلوّث الأعشاب. من الممكن تجفيف الأعشاب بشكل كامل في غضون ستة أيام؛ كلما طال وقت التجفيف أصبح مرجَّحًا أن تفقد النبتة لونها ونكهتها. يجب أن تكون الحرارة في غرفة التجفيف بين 20 و 32° مئويّة (70 و 90 فهرنهايت). عندما تصبح الأعشاب جافة يعمَد إلى حفظها في مستوعبات نظيفة وجافة، من الزجاج الداكن اللون أو الفخّار، مزوَّدة بغطاء يسدّها بأحكام، وذلك بعيدًا عن أشعة الشمس المباشرة. في حال حفِظَت الأعشاب وهي رطبة فإنها تصاب بالعفن. تلصَق رقعة على مستوعبات الأعشاب تحدّد نوعها ومصدرها وتاريخ حفظها؛ يبقى معظمها صالحًا للاستعمال لـ 12-18 شهرًا.

الأزهار

تجمَع الأزهار بعد تبخّر ندى الصباح عندما تكون قد تفتّحت تمامًا. تعالَج الأزهار بحذر لأنها قابلة للتلف بسهولة. يعمَد إلى قصّ رؤوس الأزهار عن السوق ثم تجفَّف كاملة في صَوان. تعامَل الأزهار الصغيرة الحجم، كالخزامى مثلاً، كما البذور؛ وتقَطَف هذه الأزهار قبل أن تذبل بشكل كامل. إذا كان سويق النبات غليظًا أو لبيّ القوام، كالبُوصير المخملي، تنزَع عنه الأزهار إفراديًا وتجفَّف منفصلة.



1 يُزال الغبار والرمل والحشرات الظاهرة. تنثَر الأزهار على صينيّة مغطّاة بالورق أو على ورق الجرائد لتجف.



2 عندما تصبح الأزهار جافة يعمَد إلى حفظها في مستوعب داكن اللون محكم السّد. في حال استعمال أزهار الآذريون، كما يظهر في الصورة، تفصَل التويجيّات وتحفظ بدون الجزء المركزي من الزهرة.



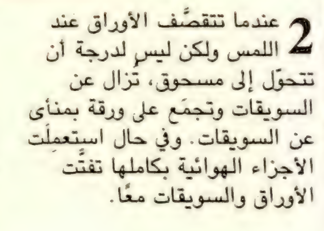
الخزامى ـ تجفَّف الأزهار وهي ما تزال على الساق في كيس من الورق أو في صَينيّة.

الأجزاء الهوائية والأوراق

يمكن جمع وتجفيف الأوراق الكبيرة الحجم، مثل أوراق الأرْقطيون، كل واحدة على حدة؛ أما الأوراق الصغيرة، مثل أوراق التُرُنْجان، فمن الأفضل تركها على الساق. تجمَع أوراق الأعشاب النَفْضيّة (المسّاقطة) قبل الإزهار مباشرة، أما أوراق الأعشاب الدائمة الخضرة، مثل إكليل الجبل، فتجمَع طوال العام. في حال استعمِلَت الأجزاء الهوائية بكاملها، تجمَع في أواسط فترة الإزهار.

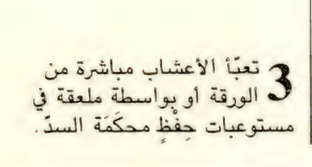
1 تربَط الأوراق في شكل باقات صغيرة من 8 إلى 12 سويقة تقريبًا وفقًا للحجم، وتعلَّق رأسًا على عقب لتجفّ.





2 عندما تتقصَّف الأوراق عند اللمس ولكن ليس لدرجة أن تتحوّل إلى مسحوق، تزال عن السويقات وتجمَع على ورقة بمنأى عن السويقات. وفي حال استعمِلَت الأجزاء الهوائية بكاملها تفتَّت الأوراق والسويقات معًا.





3 تعبّأ الأعشاب مباشرة من الورقة أو بواسطة ملعقة في مستوعبات حِفظٍ محكَمَة السدّ.

البذور

تجمَع الرُؤَيسات التي تحمل البذور بكاملها مع حوالي 15 إلى 25 سم من الساق عندما تكون البذور قد نضجت تقريبًا وقبل أن تكون الريح قد نثرت عددًا كبيرًا منها أو أكلتها العصافير. تعلّق رأسًا على عقب فوق صينيّة مغطاة بالورق أو في كيس ورقي، بعيدًا عن أشعة الشمس المباشرة؛ تنفصل البذور وتقع عندما تصبح ناضجة.



تعلّق الرؤيسات الحاملة للبذور رأسًا على عقب في شكل باقات صغيرة؛ تجف البذور عادةً في غضون أسبوعين.

الجذور

تجمَع أكثرية الجذور في فصل الخريف، عندما تكون أجزاء النبتة الهوائية قد ذبلت وقبل أن تصبح التربة قاسية جدًا بحيث يصبح حفرها لاستخراج الجذور أمرًا عسيرًا. ويشكّل الطَرَخْشقون وضعًا استثنائيًا إذ تجمَع جذوره في فصل الربيع. تعود بعض الجذور وتمتص الرطوبة من الهواء لذلك يجب طرحها جانبًا إذا ما أصبحت طريّة وليّنة.



1 تغسَل الجذور جيدًا لإزالة التراب والأوساخ. تقطع الجذور الغليظة إلى قطع صغيرة عندما تكون لا تزال طازجة لأنه يصعب تقطيعها عندما تجف.



2 تنشَر قطع الجذر على صينية مغطّاة بالورق وتوضَع لتجف لساعتين أو ثلاثة في فرن أطفىء بعد تحميته لبعض الوقت (أو 4 إلى 6 ساعات للجذور الغليظة جدًا). تنقَل القطع إلى غرفة دافئة ومشمسة لتجفيفها تمامًا.

النُسغ والراتِنج (الصمغ)

يجمَع السائل النباتي من الشجرة في فصل الخريف، عندما يبدأ النُسْغ بالخروج من النبات، عن طريق إجراء شق عميق في اللحاء (القشرة) أو حفر ثقب فيه، ثم يجمَع النسغ في وعاء يربَط إلى الشجرة. يكون من الضروري أحيانًا استعمال دلو كبير الحجم: من الممكن مثلًا جمع كمية كبيرة جدًا من نسغ البَتولا خلال ليلة واحدة في أوقات معيّنة من السنة. يستخرَج نسغ النباتات التي تفرز عصارة لَبَنيّة راتنجية (لثى latex) كالخَسّ السام مثلًا، بعصر النبات فوق وعاء. قد يكون العديد من أنواع النسغ أكّالًا للجلد لذلك يجب ارتداء قفاز واقٍ.



1 بالنسبة للألوَة (aloe) يعمَد إلى إجراء شق خفيف على طول الخط المركزي للورقة ثم يقشر طَرَفا الشق.



2 بواسطة حرف السكّين غير الحاد، تكشط الهُلامة عن الورقة.

الثمار

تجمَع الثمار العنبيّة وغيرها من أنواع الثمر بمجرّد أن تنضج وقبل أن تصبح طريّة لدرجة يتعذّر معها أن تجف بشكل مناسب. تنشر الثمار على صَوان لتجف. تقلَب الثمار اللبيّة بشكل متكرِّر لضمان تجفيفها بالكامل وعلى نحو متساوٍ. تطرَح جانبًا الثمرةُ التي تظهر عليها أية إشارة عفن.

اللحاء (القشرة)

يجمَع اللحاء في الخريف عند خروج النسغ من النبتة لتخفيض الضرر اللاحق بها إلى حدّه الأدنى. لا ينزع اللحاء بكامله أبدًا ـ أو قطعة منه تحيط بالشجرة كالحزام ـ إلاّ إذا كان المُراد التضحية بالنبتة في سبيل طب الأعشاب.

ينفَض الغبار عن اللحاء أو يمسَح لتنظيفه من الطحالب والحشرات؛ يجب تفادي نقعه في الماء لوقت طويل. يكسَّر اللحاء إلى قطع يسهل استعمالها (2.5 إلى 5 سم^2) ثم تنشَر في صوانٍ وتترَك لتجفّ.

البصلات

تجمع بعد ذبول الأجزاء الهوائية. تجمَع بصلات الثوم بشكل سريع إذ أنها تميل إلى الغوص في عمق التربة عندما تذبل الأوراق فيصعب إيجادها.

صنع الأدوية العشبية

تَستَعمِل التعليمات المعطاة هنا كميّات معياريّة من الأعشاب. وفي جميع أقسام الكتاب، جميع الكميات والجرعات معيارية إلّا إذا ذكر خلاف ذلك. من أجل تحضير خليط من الأعشاب يجب ألا يتعدّى المقدار الإجمالي لأي دواء الكمية المعيارية المذكورة. على سبيل المثال، يمكن أن يحتوي نقيعٌ لمعالجة الزكام والنزلة الوافدة (الإنفلونزا) على 10 غ من كل من الأخلية وزهر البيلسان (الخَمان) والنعناع الفلفلي للحصول على النسبة المطلوبة، أي 30 غ من العشبة الجافة لـ 500 مل ماء.

معايير الأدوية

يمكن استعمال أدوات معيارية من ملاعق وقطّارات واكواب للكيل من اجل تعيير الجرعات. تقسّم كميات النقيع والمغلي إلى ثلاث جرعات.

جرعات النقاط = من 5 إلى 10 نقاط وفقًا للسنّ و/ أو الحالة.

1 مل = 20 نقطة
5 مل = 1 ملعقة صغيرة(ملعقة شاي)
20 مل = 1 ملعقة كبيرة (طعام)
62.5 مل = ½ فنجان
150 مل = فنجان

هام جدًا:

يجب تخفيض الجرعات للأطفال والمسنّين وفقًا للسنّ و/ أو وزن الجسم (راجع ص 172-177). في حالات الحَمْل أو التهاب المعدة أو الكبد أو عند معالجة الأطفال، تستعمَل صبغات غير كحولية (راجع ص 125).

النقيع (بالغَلْي)

النقيع طريقة بسيطة جدًا لاستعمال الأعشاب وهو يحضَّر تقريبًا كالشاي. يرفَع الماء المغلي عن النار ليهمد قليلًا لأن الماء الذي يغلي بقوة يبدّد الزيوت الطيّارة المفيدة في البخار. تستعمَل هذه الطريقة للأزهار والأجزاء المورقة من النباتات. يجب تحضير الكميّة المعيارية كل يوم بيومه لتبقى طازجة وهي كافية لثلاث جرعات. يشرَب النقيع ساخنًا أو باردًا.

الكميّات المعيارية
30 غ من العشبة المجفّفة أو 75 غ من العشبة الغضة لـ 500 مل ماء

الجرعة المعيارية
فنجان شاي
ثلاث مرّات في اليوم

المعدّات
غلّاية
إبريق شاي
مصفاة من النّيلون
فنجان شاي
إبريق مزوّد بغطاء لحفظ النقيع



1 توضَع العشبة في إبريق مجهّز بغطاء محكَم - إبريق الشاي مثالي لتحضير النقيع. يسكَب الماء الساخن فوق العشبة.



2 يترَك المزيج لينتقع مدة 10 دقائق ثم يسكب عبر مصفاة من النيلون في فنجان شاي: يحفَظ ما تبقّى من النقيع في إبريق في مكان بارد.

المَغلي

تقوم هذه الطريقة على استخلاص مقوّمات النبات الفعّالة على نحو أقوى من النقيع وتستعمَل للجذور واللحاء والغصينات وبعض أنواع الثمار العِنَبيّة. توضَع العشبة في الماء البارد ويُغلَى المزيج برفق لمدة تصل إلى ساعة واحدة حتى يتبخّر ثلث السائل. يجب تحضير الكميّة المعيارية للنقيع، كل يوم بيومه حتى تستعمَل طازجة.

الكميّات المعيارية
30 غ من العشبة المجفّفة أو 60 غ من العشبة الغضة لـ 750 مل ماء تصبح بفعل الغلي 500 مل

الجرعة المعيارية
فنجان شاي
ثلاث مرات في اليوم

المعدات
قدر ذات مقبض (كَسْرولة) (يفضَّل ان تكون مطليّة بالمينا)
مصفاة من النّيلون
إبريق مزوّد بغطاء لحفظ المَغلي



1 توضَع العشبة في القدر ويسكَب فوقها الماء البارد. يسخَّن المزيج ثم يترَك ليغلي برفق لمدة ساعة حتى يتبخّر ثلثه.



2 يصفّى المَغلي عبر مصفاة من النّيلون موضوعة فوق إبريق أو فنجان شاي. يحفَظ في مكان بارد.

الصبغة

تحضَّر الصبغة عن طريق نقع العشبة المجفَّفة أو الطازجة في مزيج من الكحول والماء بنسبة 25% (أنظر الإطار المقابل). يمكن استعمال أي جزء من النبتة. بالإضافة إلى استخراجها لمقوِّمات النبتة الفعَّالة، تعمل المادة الكحولية بمثابة حافظ، مما يجعل الصبغات صالحة الاستعمال لمدة تصل إلى سنتين. تحضَّر الصبغة من نوعٍ واحد من الأعشاب؛ وتمزَج الصبغات عند الاقتضاء. تحضَّر الصبغات التجارية باستعمال الكحول الإتيلي.

الكميّات المعيارية
200 غ من العشبة المجفَّفة أو 600 غ من العشبة الغضة لليتر واحد من مزيج كحولي/ مائي بنسبة 25%.

الجرعة المعياريّة
5 مل ثلاث مرّات في اليوم. يجب أخذ الصبغة مخفَّفة بالماء (يمكن للقليل من العسل او عصير الفاكهة ان يحسّن الطعم في الكثير من الأحوال)؛ بالنسبة للصبغات غير الكحولية

المعدّات
مرطبان كبير مزوّد بغطاء قلاووظي؛ كيس من الموسلين
معصرة ــ إبريق كبير
قنان من الزجاج الداكن اللون مزوّدة بأغطية قلوظيّة
قِمع (غير الزامي)

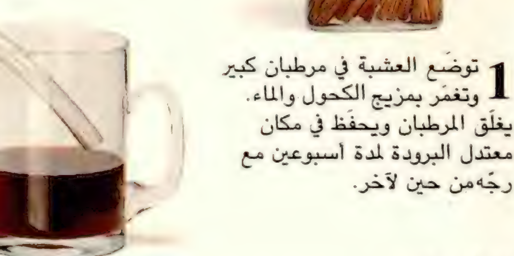
المحاذير
لا يستعمل الكحول الصناعي أو الكحول المُمَيْثَل (الكحول الميثيلي يستعمَل للإضاءة والتسخين) أو الكحول المخصّص لفرك الجسم (الكحول الايزوبروبيلي) في تحضير الصبغة، فجميع هذه المواد سامّة.

1 توضَع العشبة في مرطبان كبير وتغمَر بمزيج الكحول والماء. يغلَق المرطبان ويحفَظ في مكان معتدل البرودة لمدة أسبوعين مع رجّه من حين لآخر.

2 يوضع كيس الموسلين حول حافة المعصرة (يمكن ربطه إذا دعت الحاجة). يسكَب المزيج عبر القماش.



3 يضغَط المزيج عبر المعصرة وينتهي إلى إبريق. تشكّل الفضلات سمادًا ممتازًا.





4 يسكَب السائل المصفّى في زجاجات داكنة اللون ونظيفة بمساعدة قمع إذا لزم الأمر.

الشراب

يمكن استعمال العسل أو السكَّر غير المكرَّر لحفظ النقيع أو المَغلي وتشكّل هذه الأشربة دواءً مثاليًا للسعال؛ العسل على وجه الخصوص عامل ملطف ومهدّىء. كما أن الحلاوة التي يكتسبها الشراب تخفي طعم الأعشاب الكريهة المذاق، كذَنَب الأسد مثلاً. تستعمَل الأشربة أيضًا لإضفاء طعم لذيذ على أدوية الأطفال.

1 يسخَّن 500 مل من النقيع أو المغلي في قدر مزوَّدة بمقبض. يضاف إليه 500 غ من العسل أو السكَّر غير المكرَّر ويحرَّك باستمرار حتى يذوب.

الكميّات المعياريّة
500 مل من النقيع
500 غ من العسل أو السكر غير المكرر

الجرعة المعياريّة
5 إلى 10 مل، ثلاث مرات في اليوم.

المعدّات
قدر ذات مقبض (كَسْرولة)
ملعقة خشبيّة
قنان زجاجية داكنة اللون مزوّدة بسدادات من الفلّين لحفظ الشراب
قِمع (غير الزامي)

2 يترَك المزيج ليبرد ثم يسكَب في زجاجة داكنة اللون. تغلَق الزجاجة بإحكام بواسطة سدادة فلّينيّة (استعمال الفلّين ضروري لأن الأشربة المركّزة غالبًا ما تختمر فتنفجر الزجاجات المزوَّدة بأغطية قلووظية.

النقيع الزيتي

يمكن استخلاص مقوِّمات النبات الفاعلة بحلها في الزيت وذلك للاستعمال الخارجي في شكل زيوت للتدليك ورهائم (كْريمات) ومراهم. يظل النقيع الزيتي صالحًا للاستعمال حتى سَنَة من الوقت إذا ما حفظ في مكان معتدل البرودة ومظلم، غيرٍ أن الكميات الصغيرة التي تستعمَل بعد تحضيرها مباشرةً تتمتع بتأثير أقوى وفعالية أكبر. هناك تقنيّتان لصنع النقيع الزيتي: الطريقة الساخنة وهي مناسبة لأعشاب مثل السَنْفيتون والنَجميّة وإكليل الجبل، والطريقة الباردة للآذَرْيون والهيوفاريقون. تراجَع عملية النقيع البارد باستعمال كمية جديدة من العشبة والنقيع الزيتي ثم يترَك المزيج بضعة أسابيع إضافية قبل تصفيته.

النقيع الساخن

الكميّات المعياريّة
250 غ من العشبة المجفّفة او
750 غ من العشبة الطازجة
لـ 500 مل زيت عبّاد الشمس.

المعدّات
وعاء زجاجي وقدر ذات مقبض
(كسرولة) أو قدر مزدوجة
معصرة
كيس موسلين
إبريق كبير وقمع (غير الزامي)
زجاجات محكَمة لحفظ النقيع



1 يوضَع الزيت والعشبة في وعاء زجاجي فوق قدر تحتوي على الماء الغالي أو في قدر مزدوجة ويسخَّن المزيج بلطف لحوالي ثلاث ساعات.

2 يُسكَب المزيج في كيس الموسلين الموضوع حول حافة المعصرة ويصفى لينتهي إلى إبريق.

3 يسكَب النقيع في زجاجات نظيفة ومحكَمة السدّ؛ يستعمَل قِمع إذا لزم الأمر.

النقيع البارد

الكميّات المعيارية
ما يكفي من رؤوس الزهر لملء مرطبان
1 ليتر من الزيت المعصور على البارد، بحسب حجم المرطبان.

المعدّات
كيس هلامي/ قماش جُبني او معصرة خمر
إبريق كبير
زجاجات محكمة السدّ لحفظ النقيع.



1 تحشَر الكمية اللازمة من العشبة في المرطبان لملئه ثم تغمَر تمامًا بالزيت. يغطَى المرطبان ثم يترَك على عتبة نافذة مشمسة أو في الدَفيئة (بيت زجاجي لاستنبات الزرع) لمدة اسبوعين أو ثلاثة.

2 يسكب المزيج في كيس من الموسلين مربوط بإحكام إلى حافة إبريق بواسطة خيط أو رباط مطّاطي.



3 يضغَط على الكيس لعصر الزيت عبره. تراجَع الخطوتان 1 و 2 مع كمية جديدة من العشب، والنقيع الزيتي الذي سبق تحضيره: بعد بضعَة أسابيع يصفّى المزيج مجددًا ويحفَظ في زجاجات.

الرهيم (الكْريم)

الرهيم هو مزيج من الماء والدهن أو الزيت، يصبح طريًّا عند مدّه على الجلد ويندمج معه. يمكن تحضيره بسهولة باستعمال مرهم مستحلِب (متوفّر في معظم الصيدليات) وهو عبارة عن مزيج من الزيت والشمع يتمازج مع الماء. تبقى الرهائم المصنوعة في البيت صالحة للاستعمال لعدة أشهر ولكن بالإمكان إطالة مدة الصلاحيّة عن طريق حفظ المزيج في مكان بارد أو في الثلّاجة أو بإضافة بضع نقاط من صبغة اللُّبان الحاوي (المَيعة) كَمَادةٍ حافظة. الرهائم المصنوعة من زيوت ودهون عضوية تفسد بسرعة أكبر (راجع ص 125). الطريقة المبيَّنة أدناه ملائمة لمعظم الأعشاب.



1 تذوّب الدهون مع الماء في وعاء فوق قدر تحتوي على ماء مغلي أو في قدر مزدوجة، تضاف العشبة ويسخّن المزيج بلطف لمدة ثلاث ساعات.

الكميات المعيارية

150 غ من المرهم المستحلِب
70 غ من الغليسيرين
80 مل ماء
30 غ من العشبة المجفّفة

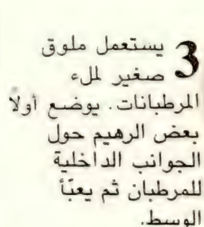
●

المعدّات

وعاء زجاجي وقدر ذات مقبض (كَسْرولة)
أو قدر مزدوجة
ملعقة أو مبْسَط من الخشب
معصرة
كيس من الموسلين (نسيج قطني رقيق)
وعاء
مِلْوَق (سكين تستعمَل للمزج)
مرطبانات صغيرة محكَمَة السد لحفظ الرهيم



2 يسوّى كيس الموسلين حول حافة المعصرة. يصفّى المزيج في وعاء. يحرّك باستمرار حتى يبرد.





3 يستعمل ملوق صغير للمرطبانات. يوضع أولاً بعض الرهيم حول الجوانب الداخلية للمرطبان ثم يعبّأ الوسط.

المرهم

يحتوي المرهم على زيوت ودهون فقط دون إضافة ماء، وعلى عكس الرهيم لا يندمج مع الجلد بل يشكّل طبقة منفصلة فوقه. المراهم ملائمة للحالات التي يكون فيها الجلد قد أصبح ضعيفًا أو طريًّا أو حيث تبرز الحاجة إلى الوقاية من رطوبة إضافية، كما في حالة طفح الحِفاظ. كانت المراهم تصنَع في الماضي من الدهون الحيوانية ولكن هلام النفط (الفازلين) أو شمع البارافين ملائمان تمامًا لذلك.

الكميات المعيارية

500 غ من هلام النفط أو شمع البارافين الطري
60 غ من العشبة المجفّفة.

●

المعدّات

وعاء زجاجي وقدر ذات مقبض (كَسْرولة) أو قدر مزدوجة.
ملعقة خشبية
كيس من الموسلين
إبريق
مرطبانات زجاجية مزوّدة بأغطية.



1 يذوّب الشمع أو الهلام في وعاء فوق قدر تحتوي على الماء المغلي أو في قدر مزدوجة، تضاف العشبة وتحرَّك في السائل ثم يسخَّن المزيج لساعتين تقريبًا أو إلى أن تصبح الأعشاب هشّة.

2 يسكَب المزيج في كيس من الموسلين أو مربوط بإحكام إلى حافة إبريق بواسطة خيط أو رباط مطّاطي.

3 يلبَس قفّازان، نظرًا لسخونة المزيج، ويعصَر المرهم عبر الكيس الهلامي في إبريق.

4 يسكَب المزيج المصفّى بسرعة، بينما لا يزال دافئًا وذائبًا، في مرطبانات زجاجية نظيفة لحفظه.

المساحيق والبرشامات

يمكن تناول الأعشاب في شكل مسحوق يُخلَط بالماء أو يُرَش على الطعام أو يعبّأ في برشامات (يفضل استعمالها عندما تكون العشبة كريهة الطعم وهي مناسبة للحمل أثناء التنقّل). من الأفضل استعمال مسحوق محضّر تجاريًا وهو متوفر في المتاجر المتخصِّصة. يولّد طحن الأعشاب في مطحنة منزلية كمية من الحرارة قد تسبِّب تغيّرات كيميائية في الأعشاب، كما أنه يمكن للجذور القاسية الصلبة أن تعطّل المطحنة. غلافات البرشامات الجيلاتينيّة أو النباتيّة المؤلّفة من جزئين متوفرة في المتاجر المتخصِّصة.

الكميّات المعيارية
تحمل برشامة من قياس (00) 200 إلى 250 مغ من مسحوق الأعشاب

الجرعة المعيارية
2 إلى 3 برشامات 2 أو 3 مرّات في اليوم. ½ إلى 1 ملعقة صغيرة من المسحوق في نصف كوب ماء، 3 مرّات في اليوم.

المعدّات
صحن فنجان أو صحن مسطّح.
غلافات للبرشامات
مرطبانات زجاجية داكنة اللون



1 لملء البرشامات، يوضع مسحوق العشبة في صحن صغير، يفصل قسما غلاف البرشامة ثم يقرَّبان معًا في المسحوق لجرفه إلى داخل البرشامة.

2 يطابَق قسما البرشامة معًا. تحفظ البرشامات في مرطبان زجاجي داكن اللون وفي مكان بارد.

الرِفادة

تستعمَل الرفادة في الغالب لتسريع شفاء الجروح أو الإصابات العضلية، وهي ببساطة قطعة من القماش تنقع في مستخلص عشبي ساخن وتوضع على المنطقة المؤلمة. وتستعمَل أحيانًا رفادة باردة لحالات الصداع. يمكن استعمال النقيع أو المغلي أو الصبغة المخفَّفة بالماء للرفادة، ويمكن للضمادة المستعمَلة أن تكون من القماش القطني أو الكتّاني، أو القطن أو الشّاش الطبّي.

الاستعمال المعياري
يستعمَل النقيع أو المغلي أو 5 إلى 20 مل صبغة في 500 مل ماء ساخن (حسب ما هو محدَّد)

المعدّات
قطعة من القماش
وعاء.

1 تغمس قطعة من القماش الناعم النظيف في نقيع ساخن أو غيره من المستخلصات العشبية. يعصَر القماش لإزالة السائل الزائد.



2 يمسَك القماش على المنطقة المصابة. عندما تبرد الرفادة أو تَجف تُعاد العملية مع الحرص على استعمال مزيج ساخن.

الكِمادة

للكمادة نفس عمل الرفادة ولكن يتم استعمال العشبة بكاملها عوضًا عن خلاصة سائلة. توضَع الكمادات عادة ساخنة (كما يظهر أدناه) ولكن الأوراق الطازجة الباردة صالحة أيضًا بالقدر عينه. تفرَم الأعشاب الطازجة في آلة لفرم الطعام لبضع ثوان أو تغلَى في قليل من الماء من 2 إلى 5 دقائق. يمكن أيضًا غلي الأعشاب المجففة أو خلط المسحوق بقليل من الماء لصنع معجون.

الاستعمال المعياري
تستعمَل كمية من الأعشاب كافية لتغطية المنطقة المصابة
تستبدَل الكمادة كل 2 إلى 4 ساعات أو قبل ذلك إذا لزم الأمر.

المعدّات
قدر ذات مقبض (كسرولة)
شاش/ شريط قطني

1 تغلَى العشبة الطازجة ثم تعصَر لإزالة السائل الزائد وتمَدّ على المنطقة المصابة. من المستحسن دهن الجلد ببعض الزيت أولًا كي لا تلصق به العشبة.



2 يوضع شاش أو شريط قطني بحذر فوق العشبة لتثبيت الكمادة في مكانها.

أدوية عشبية أخرى

زيوت التدليك

إن معظم الزيوت العطرية تهيّج الجلد لذلك من الضروري تخفيفها قبل استعمالها للتدليك. إن زيت اللوز وزيت رشيم القمح هما أفضل الزيوت الحاملة ولكن يمكن أيضًا استعمال زيت عبّاد الشمس إذا لم يتوفر غيره. بوجه عام، 5 إلى 10 نقاط من الزيت العطري لـ 20 مل (ملعقة كبيرة) من الزيت الحامل يشكّل مزيجًا مناسبًا. عندما تخفّف الزيوت العطرية على هذا النحو، تفسد سريعًا، لذلك يجب تحضير المزيج عند الحاجة. يحتاج التدليك الجيد إلى مهارة ومران، لكن في الاستعمال المنزلي، يكون الزيت مناسبًا لمعالجة المشاكل الموضعية مثل وجع المفاصل أو السعال الصدري. يسكَب حوالي 2 إلى 5 مل من زيت التدليك في كف اليد وتفرَك به المناطق المصابة على نحو لطيف وناعم. يمكن أيضًا استعمال النقيع الزيتي في بعض الأحوال، على سبيل المثال نقيع زيتي من السَنفيْتون لمعالجة الالتواءات والأثواء (التواءات عضلية مفاجئة)، ومن الهيوفاريقون للالتهابات ومن الفوقس الحُويصلي لالتهابات المفاصل.

الرهائم والمراهم المحضَّرة من النقيع الزيتي

يمكن تخثير النقيع الزيتي الحار أو البارد بإضافة كمية من شمع العسل واللانولين الخالي من الماء لصنع المراهم، أو بإضافة شمع العسل ولانولين خال من الماء وصبغة عشبية لتحضير الرهائم (الكريمات). لصنع الرهيم يميَّع 25 غ من شمع العسل مع 25 غ لانولين خال من الماء ويضاف 100 مل من النقيع الزيتي و 50 مل صبغة عشبية ثم يصفّى المزيج ويحرّك وبعدها يحفظ كما هو مبين في الصفحة 123. لصنع المرهم، يميَّع 25 غ من شمع العسل مع 25 غ من اللانولين من الماء، ثم يضاف 100 مل من النقيع الزيتي. يسكب المزيج في مرطبانات زجاجية داكنة اللون ونظيفة بينما لا يزال دافئًا ويترَك ليبرَد.

بديل عضوي للمرهم المستحلِب

عوضًا عن استعمال مرهم مستحلِب لتحضير الرهيم، يمكن استعمال مزيج من الزيوت والمواد الشمعية العضوية. يعمَل بالتعليمات المعطاة في الصفحة 123، ولكن يذوَّب 25 غ من شمع العسل الأبيض و 25 من اللانولين الخالي من الماء عوضا عن المرهم المستحلِب ومن ثم يضاف 100 مل زيت عبّاد الشمس و 25 مل غليسيرين و 75 مل ماء و 50 غ من العشبة المجفَّفة. يسخَّن المزيج ويصفّى كما من قبل ولكن تضاف 5 نقاط من صبغة المَيْعة (اللبّان الجاوي) وتخلط في المزيج الفاتر بمثابة مادة حافظة.

المستَنْشَقات البخارية

المستنشقات مثالية لمعالجة حالات كالنزلة أو الربو أو التهاب الجيوب. توضَع ملعقة أو ملعقتان من العشبة المجفّفة في وعاء ثم يسكب عليها بعض الماء المغلي. ينحني المريض فوق الوعاء، مع وضع منشفة تغطّي الرأس والوعاء معًا، ويستنشق البخار لأطول مدة ممكنة وفقًا لمدى تحمّله للحرارة أو إلى أن يبرد المزيج. من الضروري تجنّب الانتقال إلى جو بارد لـ 30 دقيقة على الأقل.

الصبغات غير الكحولية

في بعض الحالات، تكون الصبغة المحضَّرة من الكحول الأثيلي غير مناسبة كدواء عشبي، على سبيل المثال في حالات الحمل والتهاب المعدة او الكبد وعند معالجة الأطفال أو المدمنين على الكحول الذين يتبعون علاجًا ضد الإدمان. إن إضافة كمية قليلة (25 إلى 50 مل) من الماء القريبة من درجة الغليان إلى جرعة الصبغة (التي هي عادة 5 مل) في فنجان وترك المزيج ليبرد، يؤدّي بالفعل إلى تبخّر معظم كمية الكحول.

نِسَب الصبغة

يوصى أحيانًا باستعمال الصبغة في شكل نسبة، على سبيل المثال، «يؤخذ 5 مل من الصبغة بنسبة 4:1». عند أخذ الصبغة في شكل نسبة، تكون النسبة المستعمَلة عبارة عن الوزن مقابل الحجم. يمكن تحضير صبغة بنسبة 4:1 أي كلغ واحد أو رطل إنكليزي واحد من العشبة مقابل 4 ليترات أو 4 باينتات من مزيج الكحول/ الماء، أو بغرام واحد من العشبة مقابل 400 مل من مزيج الكحول/ الماء. الوحدات المستعمَلة غير ماديّة ولذلك يمكن أن تكون كبيرة أو صغيرة.

الخُلاصات السائلة

الخلاصات السائلة متوفّرة جاهزة في السوق، وهي لا تحضَّر عمومًا في المنزل لأنها تقاس بدقّة وفقًا للتصنيفات الصيدلية. وهي تستعمَل لزيادة قوة المزيج العشبي عندما تدعو الحاجة إلى تأثير إضافي.

الأدوية المعَطَّنَة

بعض الأعشاب، كالنّاردين مثلًا، تعطي افضل النتائج عند نقعها بدلًا من غليها. يسكَب 500 مل ماء بارد فوق 25 غ من العشبة المجفَّفة ويترَك المزيج في مكان بارد لليلة كاملة؛ يصفّى بمصفاة من النّيلون.

المَغلي الصيني

في الصين، تعطَى الأعشاب في أكثر الأحوال في شكل مغلي. وتستعمَل كميات أكبر بكثير مما في الغرب، فيغلَى حتى 150 غ من العشبة المجفّفة في ليتر واحد من الماء إلى أن ينقص حجم المزيج إلى 300-400 مل فيستعمَل لثلاث جرعات. المزيج الذي ينتج عن هذه العملية شديد التركيز وقد يحتاج إلى أن تخفيف بالماء ليناسب الذوق الغربي.

الدَهونات

الدَهون مزيج ذو أساس مائي يوضَع على الجلد بمثابة دواء مبرِّد أو ملطِّف لمعالجة التهيّج أو الالتهاب. على نحو نموذجي، **يمكن** لدهون يسكّن التهيّج الجلدي مثلاً أن يتضمّن 40 مل من ماء الورد و 20 مل من عصير الحمحم و 20 مل من مشتركة مقطرة و 20 مل من صبغة النَجميّة. يوضع قليل من الدَهون بواسطة قطنة أو شاش ماصّ، مرتين أو ثلاث مرّات في اليوم. إذا كانت المنطقة المصابة قليلة الامتداد، تغطّى بعد ذلك بعصابة (ضِمادة).

غسولات الجلد

يمكن استعمال النقيع أو الصبغة المخفَّفة لغسل الجروح والقروح والطفح الجلدي والقرحات وغيرها من الأمراض الجلدية. تنقَع قطعة من القطن في الغسول وتستعمَل لغسل المنطقة المصابة من الداخل باتجاه الخارج. ويمكن أيضًا استعمال مرذاذ من البلاستيك لرش الطفح أو القرحات الداولية بالمزيج العشبي.

التحاميل

تتوفّر في المحلّات المتخصّصة قوالب فولاذية لصنع ما يصل إلى 24 حمولة وكذلك قوالب ترمى بعد الاستعمال. يمكن صنع قالب منزلي من ورق الألمنيوم تضغط الرقاقة حول جوانب شيء صغير الحجم قطره حوالي 1.25 سنتم وطوله حوالى 2.5 سنتم - الكشتبان مثالي لهذا الغرَض. يزيّت القالب أولاً عن طريق ملئه بمزيج مصنوع من 20 مل من صابون سائل و 100 مل غليسيرين و 80 مل من كحول صناعي أو كحول مُمَثّل. بعد بضع دقائق يقلَب القالب للتخلّص من المزيج المزيَّت وتصفيته تمامًا. يُملأ القالب بمزيج التحميلة المصنوع عن طريق إذابة 20 غ من زبدة الكاكاو **في قدر** مزدوجة وخلطها مع 10 **إلى 20 نقطة** (0.5 إلى 1 مل) من الزيت العطري. **يمكن** حفظ المادة المزيّتة غير المستعمَلة في زجاجة نظيفة لاستعمالها لاحقًا. أو يعمَد، في خيار آخر، إلى تسخين 15 غ من الجيلاتين (الهلام) مع 20 مل غليسيرين و 30 مل من نقيع النبات أو الصبغة المخفَّفة. يسكَب المزيج في القالب المزيَّت ويترَك لساعتين تقريبًا كي يجمد؛ ثم يفتَح القالب وتنزَع التحاميل بحذر ثم تحفَظ في مكان بارد.

العصير

يحضَّر عصير الأعشاب بواسطة آلة لفرم الطعام أو عصّارة منزلية تحوِّل النبتة إلى لبّ. يعصر اللب بالضغط عليه في مصفاة من النيلون أو كيس من الموسلين للحصول على العصير. للحصول على العصير تلزم كميات كبيرة من الأعشاب - قد لا ينتج دلو بسعة 10 ليترات من العشبة الغضة سوى 100 مل أو أقل من العصير.

أدوية الإسعاف الأوّلي العشبيّة

في الحالات الطارئة التي تنشأ في المنزل، نميل إلى الاستعانة بالمطهِّرات ومسكِّنات الألم التي تباع دون وصفة طبية أكثر مما نستعمل الأدوية العشبية. غير أن الأعشاب تقدّم بدائل فعّالة للكثير من الأدوية الصيدلية التي تباع دون وصفة طبية وقد تكون في متناول اليد عندما لا تتوفّر عدّة الإسعافات الأوليّة الاعتيادية - في حالة طارئة في الريف مثلاً. في الاستعمال المنزلي، يمكن للمستحضرات العشبيّة التجاريّة أن تكمِّل الأعشاب الغضة.

عدّة الإسعافات الأوّلية
من المستحسن حفظ أدوية الإسعافات الأوليّة العشبية في صندوق يوضع في مكان بارد بعيدًا عن متناول الأطفال.

الأدوية التي يجب شراؤها

يمكن شراء الأدوية العشبية الجاهزة في أشكال مختلفة ومتنوّعة تشمل الرهائم والزيوت العطريّة والبرشامات. وتظهر هنا أكثر الأدوية العشبية إفادة لتشكيل عدّة إسعافات أوليّة يحتفَظ بها في البيت.



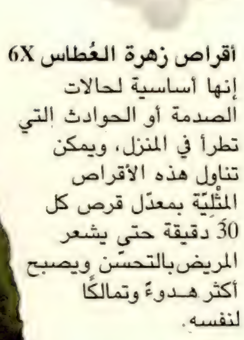

رهيم الآذريون يباع في أغلب الأحيان تحت اسم *Calendula*، وهو مطهِّر ومضاد للفطريات. إنه مفيد لجميع أنواع الجروح البسيطة والخدوش.



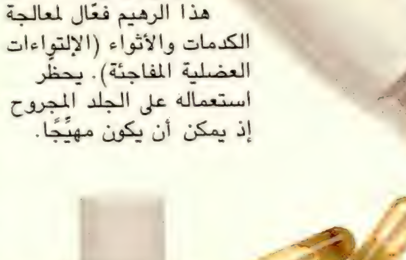
مرهم السَنْفيتُون
يسرّع هذا المرهم إلتئام الجروح عن طريق استحثاث نمو الخلايا: يستعمَل فقط على الجروح النظيفة لأن الشفاء السريع للجلد قد يؤدّي إلى احتجاز الأوساخ في الداخل.

رهيم النَجميّة
هذا الرهيم دواء إسعافات أوليّة قيِّم فهو يساعد على نزع الشظايا المستعصية ويعالج الحبّات ولسعات الحشرات والحروق والخدوش.

دواء الإنقاذ Rescue Remedy
لأدوية الدكتور باخ الزهريّة (النباتيّة) تأثير قوي وفعّال على الانفعالات. يتوفّر أيضًا دواء الإنقاذ في شكل رهيم وهو مفيد لحالات الصدمة وللاعتلالات العصبية البسيطة.



أقراص زهرة العُطاس 6X
إنها أساسية لحالات الصدمة أو الحوادث التي تطرأ في المنزل، ويمكن تناول هذه الأقراص المِثْليّة بمعدّل قرص كل 30 دقيقة حتى يشعر المريض بالتحسّن ويصبح أكثر هدوءً وتمالكًا لنفسه.



رهيم زهرة العُطاس
هذا الرهيم فعّال لمعالجة الكدمات والأثواء (الالتواءات العضلية المفاجئة). يحظَر استعماله على الجلد المجروح إذ يمكن أن يكون مهيِّجًا.



قُطارة المُشْتَرَكة
تستعمَل للحرَوق الخفيفة وحروق الشمس. تنقع قطيلة قطن في المشتركة وتوضع على الجروح لوقف النزف أو على لسعات الحشرات لتسكينها. لمعالجة الكدمات والأثواء يملأ أحد المستوعبات المخصَّصة لصنع مكعبات الثلج بالمشتركة ويحفَظ في الثلاجة.



برشامات الأخْدَريّة المَحْولَة
هي دواء مفيد لآثار الثمالة (الآثار التي تبقى بعد الاستفاقة من حالة السُكْر).




زيت البلقاء المتعاقبة الورق
هذا الزيت مطهِّر قوي ومضاد فعّال للفطريات، وهو مفيد للجروح البسيطة والجلد المجلوف كما أنه نافع للثاليل وتقرح الشفة.



زيت الخُزامى
تضاف منه نقطتان أو ثلاث نقاط إلى ملعقة صغيرة من الزيت الناقل وتدلك به مؤخّرة العنق والصدغين عند أول إشارة للصداع أو الشقيقة. يستعمَل المزيج نفسه لتسكين الحروق والخدوش.

الأدوية المصنوعة في البيت

تشكِّل المواد التي نجدها في خزانة المطبخ (مثل الثوم والزنجبيل والأعشاب التي تحضر منها الأشربة الساخنة) بعض أنفع أدوية الإسعاف الأوّلي.
بالإضافة إلى ذلك، يمكن تحضير نقيع زيتي من الأعشاب الطازجة وفقًا لطريقة النقع الحارة أو الباردة (طريقة تحضير الزيوت البيتيّة الصنع المصوَّرة في هذا الباب موجودة في الصفحة 122).

الثوم
تستعمَل الفصوص التي تتمتع بخصائص مطهِّرة جدًا لفرك بثور العُدّ (حب الشباب) وغيرها من البثور المخموجة، أو يستعمَل الثوم المسحون لنزع المسامير الجلديّة.

الألوَة
لتلطيف وتسكين الحروق البسيطة والخدوش وحروق الشمس، تكسَر ورقة من نبتة *Aloe vera* (الألوَة، الصَّبْر) وتشَق وتفتَح ثم توضَع فورًا الهُلامة gel الخثرة التي تحتويها على المنطقة المصابة.

كيس الراعي

الأخلية

البصل
توضع شرحات من البصل الغض على لسعات الحشرات للحصول على تفريج سريع. وتستعمَل أيضًا لمداواة الشَرَى (طفح جلدي على شكل بثور تسبِّب حكاكًا) الناتج عن المستأرجات allergens الموجودة في الطعام.

ورقة حماض

الزنجبيل
تمضَغ قطعة من الزنجبيل المكسو بالسكّر لتخفيف الغثيان أو الوقاية من دوار السفر.

في الحقل
في الحالات الطارئة التي تحدث في الريف تستعمَل الأخلية للجروح والرّعاف؛ وأقحوان المروج المسحون للكدمات والأثواء (التواءات عضليّة مفاجئة)؛ وكيس الراعي والسمراء والبَطونيقا وإبرة الراعي لوقف النزف؛ ولسان الحمل والتُرُنْجان للسع الحشرات؛ وورق الحُمّاض للسعات القرّاص.

إبرة الراعي

زيت الهيوفاريقون

ورق نعناع فلفلي مجفَّف

زهرة بابونَج مجفَّف

النقيع الزيتي
يستعمَل زيت الهيوفاريقون للحروق وحروق الشمس: وزيت الآذَريون للخدوش أو سعفة القدم (مرض جلدي فطري): وزيت السَنفيتون للكدمات، والأثواء (التواءات عضلية مفاجئة): وزيت التُرُنْجان للسع الحشرات وكرادع للحشرات.

الأعشاب المجفَّفة
من المستحسن الاحتفاظ بتشكيلة من الأعشاب المجفَّفة أو أكياس الأعشاب الصغيرة في متناول اليد لتحضير نقيع الأعشاب. يؤخَذ نقيع زهر البابونَج لحالات الصدمة والاعتلالات العصبية البسيطة؛ ونقيع الشَمار أو النعناع الفلفلي لعسر الهضم؛ ونقيع الخزامى للصداع والشقيقة (الصداع النصفي).



الأَدوية المنزلية

اعتُبر دائمًا العلاج بالأعشاب بمثابة «طب الشعب» ـ وهو عبارة عنَ أدوية بسيطة يمكن استعمالها في المنزل لمعالجة العلل غير الخطيرة أو لدعم أدوية أكثر قوة وفعالية يصفها المعالِجون المحترفون للحالات المزمنة والحادة. يمكن تناول الأعشاب في شكل نقيع بسيط كالشاي، غير أنه يمكن صنع مستحضرات معقَّدة أكثر في البيت (ص 120-125)، أو شراؤها من محلّات المواد الغذائية الصحيّة والصيدليات في هيئة أدوية تجاريّة. ومع أن معظم الأعشاب مأمونة الاستعمال فعليًا، إلّا أنها يجب أن تعامَل باحترام. فلا يجب تجاوز الجرعات المعطاة أو الاستمرار بتناول الأدوية البيتية في حال استمرت الحالة أو تردَّت أو في حال كان تشخيص المرض مشكوكًا فيه.

كيفية استعمال هذا القسم

جُمعت الأمراض في هذا القسم وفقًا لأجهزة الجسم أو مراحل العمر أو العمل. الأمراض المتناوَلة هنا هي تلك التي تلائمها تمامًا الأدوية البيتية مع أنه يمكن، طبعًا، استعمال الأعشاب لمعالجة أمراض أخرى كثيرة. لم يقصَد أن تكون قائمة الأمراض المدرجة في هذا القسم شاملة أو كاملة، كما أن الأعشاب التي توصَف لكل مرض ليست سوى مقتطَف نموذجي يمثّل النباتات الكثيرة التي يمكن استعمالها. يعتَمِد غالبًا اختيار دواء أو آخر على سهولة توفّره، ولكن من الضروري اختيار الدواء الذي يبدو عمله الأكثر ملاءمةً للحالة. على سبيل المثال، هل أنت بحاجة إلى مقشّع للسعال يزيل البلغم، أو إلى كابت يسكّن الوخز الخفيف المتواصل، أو إلى مضاد للجراثيم يحارب الخمج، أو إلى مقوٍّ ينشّط ويعزّز الرئة الضعيفة؟ تعمل الأعشاب بسرعة، خصوصًا في الحالات الحادة. غير أن الاضطرابات المزمنة القديمة العهد قد تحتاج إلى عدة أشهر من العلاج قبل تحقيق أية نتائج مهمّة. بوجه عام، تتغيّر الأعراض مع مرور الأيام والأسابيع، لذلك يجب إعادة النظر في الدواء مرّة في الشهر على الأقلّ وتعديله بما يتناسب مع الحالة الجديدة. يعدِّل العشابون المحترفون الأدوية في أغلب الأحيان كل بضعة أسابيع مع تغيّر حالة الصحة وميزان الطاقة. بالنسبة للأمراض التي لا يتناولها هذا القسم أو الحالات المستمرّة، من الضروري استشارة عشّاب محترف (راجع ص 183). عند جمع الأعشاب من البريّة أو من الحديقة يجب دائمًا الرجوع إلى دليل جيد للأعشاب أو كتاب أعشاب ميداني للتأكد من اختيار النباتات على النحو الصحيح.

باب نموذجي

سجل الحالة يبنى على حالة حقيقية من الحياة ويبين كيفية استعمال الأعشاب مع وسائل علاجية أخرى مثل الحمية والتمرين البدني والاسترخاء. وقد تم تغيير الأسماء وتفاصيل الأحداث.

العلّة تتضمن هذه الفقرة وصفًا موجزًا لأسباب المرض وعوارضه.

العشبة تسرُد الأعشاب وفق الترتيب الأبجدي للاسم العلمي مع ذكر الاسم الشائع. تشير الرموز إلى أجزاء النبات التي يجب استعمالها. قبل استعمال أية عشبة ينصَح بالرجوع إلى الصفحات المذكورة بين هلالين.

عملها يبيّن هذا المقطع التأثيرات العلاجية الرئيسية للعشبة المناسبة.

الاستعمالات يتناول الطريقة أو الشكل الذي تؤخذ به كل عشبة للغايات الطبيّة. يجب تناول الجرعات المعيارية المخصّصة للبالغين إلّا إذا حدِّد غير ذلك. قبل تحضير أو استعمال أي دواء ينصَح بالرجوع إلى قسم «صنع الأدوية العشبية» ص 120-125.

خلط الأعشاب تعمل معظم الأعشاب بصورة أفضل إذا خلطت مع غيرها، غير أن مجموعة الأعشاب المحدَّدة التي تشكّل الخليط تختلف إلى حد بعيد وفقًا للأفراد والعوارض التي يعانون منها وبنيتهم الجسدية. تقترَح لكل علّة أعشابٌ إضافية لتعزيز العمل العلاجي. نادرًا ما يخلط العشابون الأعشاب بكميات متساوية، لأن بعض العوارض قد تكون أكثر حدّة من غيرها. غير أن الأعشاب المقترَحة هنا تستعمَل بنسب متساوية إلّا إذا ذكر غير ذلك.

عند استعمال خليط من الأعشاب يجب الانتباه إلى أن لا يتعدّى المجموعُ الجرعةَ المعيارية المخصّصة للبالغين والمحدَّدة في قسم «صنع الأدوية العشبية»، ص 120-125. على سبيل المثال، يحضر نقيع معياري (كاف لثلاث جرعات) بـ 30 غ من العشبة المجفّفة لـ 500 مل ماء. في حال استعمِل خليط من ثلاث أعشاب، يستعمَل 10 غ من كل نوع لـ 500 مل. تصنَع كل صبغة من عشبة واحدة ثم تمزَج مع غيرها لتشكيل الجرعة المحدَّدة.

المحاذير يحتوي الكثير من الأعشاب على مواد كيميائية قويّة للغاية ويمكن لجرعة مفرطة منها أن تكون مؤذية جدًا. قبل تناول أي علاج عشبي، من المستحسن مراجعة المحاذير. يكون وصف بعض الأعشاب مقصورًا، قانونًا، على الأطباء والمعالجين المؤهَّلين. في ما يتعلق بالأعشاب المستعمَلة في شكل خليط، تجدر مراجعة المحاذير في ص (181-185) أو في قسم المعجم (ص 28-115) حسبما يكون مناسبًا.

الأدوية المعيارية تنطبق جميع المعلومات الموجودة في «الاستعمالات وتقدير الجرعات» على الوصفات والجرعات المعيارية المسجَّلة في الصفحات 120-125.

ملاحظات هامة

- في حال كان المريض يأخذ دواء لعلّة معيَّنة يجب دائمًا استشارة الطبيب. تتفاعل بعض الأعشاب مع الأدوية التي تعطى بموجب وصفة طبيّة، لذلك من الضروري أخذ الحذر. إذا كان الشخص يتبع علاجًا بأدوية وصفها الطبيب يترتب عليه استشارة معالِج محترف قبل محاولة استعمال الأدوية المنزلية.
- في اي حالة حادة ـ حمّى، سعال، اعتلال هضمي، صداع وخيم ـ يجب اللجوء إلى الطبيب أو المعالج المحترف إذا لم يسجَّل اي تحسّن في غضون بضعة أيام أو إذا ما ظهر أن الحالة تسير نحو الأسوأ.
- يعطى الأطفال جزءًا من الجرعة المخصَّصة للبالغين وفقًا لسنّهم (راجع ص 175).
- عند المسنّين، يخف نشاط الاستقلاب تدريجيًا لذلك يجب تخفيف جرعات البالغين المعيارية مع تزايد الضعف ونقصان وزن الجسم.
- الزيوت العطريّة قويّة وفعّالة للغاية والكثير منها مهيّج للأغشية المخاطية. يحظر تناول الزيوت العطريّة داخليًا دون إشراف طبي. وقبل استعمال هذه الزيوت خارجيًا، تخفّف في الزيت الحامل مثل زيت رُشَيْم القمح أو اللوز أو عبّاد الشمس. يوجد في الأسواق العديد من البدائل الكيميائية الصناعية. ينصَح دائمًا بشراء صنف معروف لضمان أن يكون الزيت نقيًّا وغير مغشوش.

الأوجاع والآلام

إن ردّ الفعل المعتاد للإصابة بألم عضلي هو تناول مسكّن للألم، مثل الباراسيتامول، يقوم بتهدئة الجسم بشكل سريع ويرجعه إلى حالة من الراحة الخالية من الألم. غير أن الألم ليس سوى عارض لمشكلة عميقة: تحتاج العضلات المشدودة والأوتار tendons الملتوية إلى أن يحَدّ من حركتها كي تشفى، والألم يذكّرنا بإبقاء الحركة عند حدّها الأدنى. يتعدّى عمل الأدوية العشبية مجرّد تخدير الألم؛ فالعديد من النباتات تصلح الضرر أو التلف الذي تحدثه الإصابات أو الأمراض التنكسية وتؤمّن تفريج العوارض؛ بعضها يعمل بمثابة مرخ للعضلات بينما يعمل بعضها الآخر مضاداً للتشنّج أو مضاداً للالتهاب. قد يتضمّن العلاج العشبي للفُصال العظمي، مثلاً، استعمال مرهمٍ السَنْفِيتون للمساعدة على تصليح العظم المتضرّر والمتنكس، بالإضافة إلى أعشاب مضادة للالتهاب مثل الصفصاف أو ملكة المروج للمساعدة على تخفيف الألم، وأعشاب منظّفة مثل الحُمّاض الجعْد وبذر الكَرَفس للتخلّص من الذيفان toxin الذي يتجمّع في المفاصل ويساهم في توعّك المريض. في الطب الصيني، تنسَب آلام التهاب المفاصل والرَّثْية (الروماتِزم) إلى «شرور» خارجية، مثل الحرارة أو الرطوبة أو البرودة، وتتم معالجتها بأعشاب «مدفّئة» أو «منعشة» وبمقوِّيات للطاقة لمحاربة أي هجوم لاحق من قبل هذه «الشرور».

العلّة	الأدوية	
	العشبة	عملها
الأثواء والالتواءات الاصابات التي تلحق المفاصل والعضلات، بما فيها الالتواء العضلي في الظهر. **العوارض الرئيسية** • الم ناتج عن إصابة او إجهاد واضحين • تورّم المفاصل او الأطراف • وجود كدمات. **هام جداً**: إذا ما اشتبه بوجود كسور او إذا استمرت الأعراض لأكثر من بضعة أيام دون اي تحسن: يجب استشارة الطبيب او المعالج المحترِف.	*Arnica montana* Arnica Arnique **زهرة العُطاس الجبلية** (راجع ص 182)	تساعد على الشفاء ولها تأثير مضاد للجراثيم؛ تعمل على إعادة امتصاص النزف الداخلي في الكدمات والأثواء.
	Symphytum officinale Comfrey Grande Consoude **سَنْفِيتون** (راجع ص 101)	يعزّز إعادة تنامي الخلايا في الأنسجة الضّامة والعظم؛ يحلّ خلايا الدم الحمراء المتواجدة في الكدمات.
	Thymus vulgaris Thyme Thym **صعتر** (راجع ص 104)	مضاد للتشنّج، ينشّط تدفق الدم إلى الأنسجة مما يساعد على تصليحها.
التهاب المفاصل والرِثْية (الروماتِزم) هناك نوعان رئيسيّان من التهاب المفاصل: الفُصال العظمي وهو عبارة عن إصابة المفاصل بالألم والتورّم الناتجين عموماً عن البِلى والتمزّق؛ والتهاب المفاصل الرثياني، وهو التهاب يطال مفاصل عديدة ويستلزم علاجاً طبياً على يد محترفين. الرِثية (الروماتِزم) هو تعبير عام يطلق على كل انواع الآلام العضلية، والُم القَطَن lumbago هو الم اسفل الظهر. تسوء الأعراض في الغالب عندما يكون الطقس رطباً. **العوارض الرئيسية** • تيَبس والم في المفاصل • اصوات كركعة في المفاصل • تورّم او تشوّه المفاصل • مفاصل ساخنة او لاهبة.	*Angelica archangelica* Angelica Angélique **حشيشة الملاك** (راجع ص 36)	هي عشبة مدفئة، منبّهة ومنشّطة، مفيدة للأنواع «الباردة» من الفُصال العظمي وللرَثْية (الروماتِزم).
	Harpagophytum procumbens Devil's claw Griffe du chat **مخلب القط** (راجع ص 181)	مضاد فعّال للالتهاب؛ شبْه عمله بعمل الكورتيزون. يلائم الفصال العظمي والحالات التنكسية اكثر مما يناسب التهاب المفاصل.
	Menyanthes trifoliata Bogbean Méryanthe; Trèfle d'eau **نَفَل الماء** (راجع ص 185)	منظّف، منعِش ومضاد للالتهاب؛ عشبة نافعة للأنواع «الأكثر سخونة» من التهاب المفاصل والألم العضلي.
	Salix alba Willow Saule blanc **صفصاف أبيض** (راجع ص 94)	غنيّ بالساليسيلاتات (مواد مضادة للالتهاب تبرّد المفاصل الساخنة) ونافع في الأطوار الحادة وللآلام العضلية.
النِقرس يرتبط عادة بتراكم حمض اليوريك في المفاصل الذي ينتج عن الإسراف في الأكل والشرب. **العارض الرئيسي** • مفاصل متورّمة، ملتهبة ومؤلمة جداً، غالباً في القدمين او اصابعهما.	*Apium graveolens* Celery Céleri **كَرَفس** (راجع ص 37)	ينظّف المفاصل من حمض اليوريك وهو نافع للنقرس والمشاكل المتعلّقة بالتهاب المفاصل.
	Teucrium chamaedrys Wall germander Germandrée; Petit - chêne **بلّوط الأرض** (راجع ص 181)	يحتوي على مادة مرّة مسهّلة للهضم، مقوّ للجهاز الهضمي ومدرّ للبول.

آلام التهاب المفاصل

المريض: ماري، سكرتيرة مدرسة متقاعدة، عمرها 66 سنة، من الهواة المتحمّسين لصنع المُخَرَّمات والاعتناء بالحديقة.

تاريخ الحالة والشكوى: عانت ماري طوال السنوات الثلاث الماضية من ألم وتَيَبُّس في اليدين والركبتين والوركين بالإضافة إلى ضيق النفس والخفقان وتقرّح وتهيّج العينين. أكّدت الاختبارات التي أجريت لها في المستشفى عدم وجود التهاب مفاصل رَثْياني ولكن صور الأشعة السينيّة أظهرت وجود بلى وتمزّق في المفاصل. عانت ماري في الماضي من مشاكل عصبيّة وأخذت أدوية مضادة للاكتئاب وأقراص منوِّمة على مدى خمس سنين.

العلاج: تحمل الأدوية المضادة للاكتئاب خطر إصابة الكبد بالتلف، وقد أشارت عوارض مرض ماري إلى وجود بعض الاحتقان والضعف في الكبد لذلك اشتملت الأدوية على صبغات «باي شاو ياو» و «هُواي نيو كسي» ونفل الماء وأيضًا جذر حشيشة الملاك ولحاء الصفصاف و «فانغ فِنغ» (ما مجموعه 5 مل ثلاث مرات في اليوم). وأضيفَت كذلك بضع نقاط من عَقّار الصَاصل الخيمي Star of Bethlehem، وهو أحد أدوية الدكتور باخ الزهريّة (النباتية)، لمساعدتها على الخروج من الحالة التي سبّبتها خسارة أحد أفراد عائلتها. كما أن التدليك بزيت يحتوي على خلاصة إكليل الجبل والعرعر في نقيع زيتي من الفوقَس الحويصلي قد أفادها.

النتيجة: بعد ذلك بشهر واحد، عادت مفاصل ماري المؤلمة وعيناها المتقرّحتان إلى حالتها الطبيعية وزال تيبّس يديها. انتقلت إلى تناول دواء عشبي لمعالجة الأرق.

رموز

أجزاء هوائية

لحاء

زيت عطري

أزهار

أوراق

جذر

بذور

كيفية الاستعمال	خلط الأعشاب	المحاذير
يوضَع رهيم العشبة على المنطقة المصابة، او تنقَع قطعة قماش في الصبغة المخفّفة وتستعمَل كرِفادة؛ تؤخَذ اقراص زهرة العطاس الجبلية Arnica 6x المثلِيَة كل ساعة او ساعتين.	تستعمَل بمفردها.	يحظَر استعمالها إذا كان الجلد مجروحاً؛ تستعمل زهرة العطاس المثلية داخلياً.
تفرَك المناطق المصابة بالرهيم او النقيع الزيتي كلما دعت الحاجة.	تضاف 5 إلى 10 نقاط من الزيت العطري لأعشاب مثل الصعتر او الخزامى او العرعر الى 25 مل من النقيع الزيتي لتنشيط جريان الدم وتسكين الألم.	لا يستعمل إلاّ إذا كانت الإصابة نظيفة؛ من غير المستحسن استعماله لأمد طويل.
تضاف 10 نقاط من الزيت إلى 20 مل ماء ويستعمَل المزيج في شكل رِفادة؛ او تضاف 5 نقاط من الزيت إلى ماء الحمّام الساخن.	يخلَط مع 5 إلى 10 نقاط من الزيت العطري لأعشاب مثل الخزامى او اكليل الجبل او القصعين في 25 مل زيت لوز او عبّاد الشمس ويستعمَل كزيت تدليك لتنشيط جريان الدم وتخفيف الألم.	قد يسبب التدليك ضرراً إذا ما أخضع له المريض بعد الإصابة بوقت اقصر من اللازم.
تنقَع قطعة قماش في الصبغة المخفّفة او المغلي وتستعمَل كرِفادة؛ يشرَب المغلي او تضاف 5 نقاط من الزيت إلى ماء حمّام ساخن.	يضاف بَذر الكَرَفس او قليل من الفاغرة إلى المغلي. يمزَج زيت حشيشة الملاك او اكليل الجبل ثم يخفَّف المزيج (10 نقاط من كل منهما في 25 مل زيت ناقل) ويدلَك به لتسكين الألم.	يحظَر استعمالها اثناء الحمل.
يؤخَذ يومياً 1 إلى 3 غ من المسحوق في شكل برشامات وذلك خلال المرحلة الحادة؛ يؤخَذ حتى 15 مل من الصبغة يومياً، او تستعمَل في اخلاط.	تخلط الصبغة بمقادير متساوية من صبغات أعشاب اخرى مضادة للالتهاب او منظِّفة مثل حشيشة الملاك والهيوفاريقون ونفل الماء وبذر الكرفس.	
يؤخَذ حتى 8 مل صبغة ثلاث مرات في اليوم؛ يستعمَل ايضاً في شكل نقيع.	يحضَّر نقيع من نفل الماء و الأقتى العنقودية او بذر الكرفس بنسبة جزئين من نفل الماء لجزء واحد من الأعشاب الأخرى؛ او تُضاف صبغات مضادة للالتهاب، مثل صبغة ملكة المروج، إلى صبغة نفل الماء.	
يؤخَذ حتى 5 مل من الخُلاصة السائلة ثلاث مرات في اليوم، او يستعمَل بالاشتراك مع صبغات اخرى.	تضاف إلى الصبغة صبغات اعشاب اخرى مضادة للرَثْية او منظِّفة مثل حشيشة الملاك والأقتى العنقودية وخشب القديسين والحُماض الجعد.	
يؤخَذ نقيع ملعقة صغيرة واحدة في 500 مل ماء، او تخلَط الصبغة بصبغات اخرى.	يضاف جزء من خشب القديسين إلى جزئين من بذر الكرفس ويحضَّر منها نقيع؛ تضاف إلى الصبغة صبغات اعشاب مدرَّة للبول كالأخلية والغافثيّة.	تستعمَل فقط البذور غير المعالجة؛ يحظَر استعماله اثناء الحمل.
يؤخَذ النقيع او يستعمَل حتى 15 مل صبغة في اليوم.	يخلَط مع الصفصاف وبذر الكرفس لتحضير نقيع يساعد على إفراغ حمض اليوريك.	يجب عدم تجاوز الجرعات المذكورة.

الصداع والشقيقة

ليس الصداع بحد ذاته مرضًا، بل هو عارض لاعتلال عميق. وتستجيب حالات الصداع الناتجة عن التوتر، مثلاً، لعمل الأعشاب المهدّئة ولكن الحالات المثابرة والمستمرّة قد تشير إلى الحاجة إلى الاسترخاء أو تطبيق تقنيات تخفيف الكرْب stress أو إعادة تقييم جذرية لأسلوب الحياة. تسكّن حالات الصداع الناتجة عن المخاط أو التهاب الجيوب باستعمال أعشاب مزيلة للاحتقان وبالخروج إلى الهواء الطلق وأيضًا باتباع حمية غذائية خالية من الأطعمة المشكّلة للمخاط مثل مشتقّات الحليب. يمكن عزو حالات الشقيقة إلى عدم تحمّل يسبّبه الطعام أو إلى تأثير المواد الملوّثة. وتعالَج حالات الشقيقة «الساخنة» التي ترتبط بتقلّص الأوعية الدموية، باستعمال أكياس الثلج وأدوية مبرِّدة؛ أما الحالات «الباردة» المرتبطة بتوسّع الشرايين، فتستجيب للعلاج بوضع منشفة ساخنة على الجبهة وللأعشاب الدافئة والمنشطة. تجد بعض النساء أن حالات الشقيقة مرتبطة بالدورة الشهرية، وفي هذه الحال تكون الأعشاب المؤثّرة على الهرمونات مفيدة جدًا. يمكن أيضًا لأدوية الجهاز الهضمي، خصوصًا الأعشاب المنظّفة للكبد مثل الغافث، أن تسكّن الصداع. في الطب الصيني، ترتبط العين بالكبد، ويمكن قرن الشقيقة بغزارة مفرطة في «كي» (طاقة) الكبد.

هام جدًا: يجب استشارة الطبيب في حالات الصداع المفاجىء المثابرة.

راجع أيضًا: الصداع الجَيبي ص 138-139؛ القلق والتوتر ص 162-163؛ المتلازمة السابقة للحيض ص 166-167.

العلّة	الأدوية	
	العشبة	عملها
الصداع الناتج عن التوتّر قد ينتج عن توتّر عضلات الرقبة العائد إلى الكَرْب stress. تزول الأعراض عن طريق الاسترخاء. **العارض الرئيسي** • ألم، عادةً في الجبهة.	*Scutellaria lateriflora* Skullcap Scutellaire **دَرَقَة** (راجع ص 98)	مرخّية ومُصِحّة للجهاز العصبي المركزي؛ مركّنة، مضادة للتشنّج.
	Stachys officinalis Wood betony Scutellaire **قَسطَران** (راجع ص 99)	مركّنة؛ تنبّه وتنشّط دوران الدم في الدماغ؛ عقار مقوّ ومهدّىء للأعصاب يفيد حالات القلق والهمّ.
الشقيقة صداع حاد يمكن ربطه بالحساسية تجاه الطعام، أو المواد الملوّثة، أو الدورة الشهرية، أو الكَرْب stress. وهو ناتج عن تغيّر الضغط في شرايين الدماغ. إذا لم تعالج العوارض يمكنها ان تدوم لبضع دقائق او تستمر لعدة ايام. **العوارض الرئيسية** • اضطراب في الرؤية يسبق الألم • وخز في الأطراف • غثيان وقُياء • حساسية للضوء.	*Gelsenium sempervirens* Yellow Jasmine Jasmin Jaune **ياسمين أصفر** (راجع ص 185)	مركّن فعال ومسكّن، مفيد للألم المرتبط بالتوتر العصبي.
	Lavandula spp Lavender Lavande **خزامى** (راجع ص 73)	مركّنة، مسكّنة مع تأثير مضاد للتشنّج؛ عقّار مقوّ منعش ومهضّم مفيد لحالات الشقيقة «الساخنة»
	Tanacetum parthenium FeverFew Bertrame **كافورية** (راجع ص 102)	مضاد للالتهاب، يوسّع الأوعية الدموية في الدماغ مما يسكّن حالات الشقيقة «الساخنة» المرتبطة بتقلّص الأوعية الدموية.
الألم العصبي هو الألم الحارق او الوخزي الحاد الذي يحس به على طول مجرى اعصاب الوجه. يمكن ان ينتج عن إصابة ما او عن التعرّض للبرد والتيّارات الهوائية. **العوارض الرئيسية** • الم حاد مركّز جداً • المناطق الجلدية المتّصلة بمراكز الألم حساسة جداً للمس • رجوع الألم بشكل منتظم.	*Citrus limon* Lemon Citron **ليمون حامض** (راجع ص 184)	منعش، قابض؛ مقوّ معروف للأعصاب؛ مضاد للالتهاب.
	Hypericum perforatum St. John's wort Millepertuis perforé **هيوفاريقون** (راجع ص 68) رؤيسات (أطراف مزهرة)	يصلّح ويشفي الجهاز العصبي؛ مضاد للالتهاب.
	Verbena officinalis Vervain Verveine **رِعي الحمام** (راجع ص 112)	مركّن؛ مضاد للتشنّج؛ مصِحّ للجهاز العصبي.

الصداع الناتج عن التوتّر

المريض: فيرا، سكرتيرة متزوِّجة في الخامسة والأربعين، لديها ابنتان مراهقتان وحماتها تسكن معها في البيت.

تاريخ الحالة والشكوى: كانت فيرا تعاني من الصداع مرّة أو مرّتين في الأسبوع وكانت تتناول لمعالجته مسكّنات تجارية. كان الألم يتمركز دائمًا فوق عينها اليمنى ويستمر في أكثر الأحيان ليومين أو ثلاثة. كما أنها اشتكت أيضًا من نوبات إسهال متكررة. كانت ميّالة للاكتئاب والشعور بتعب شديد للغاية كما أنها لم تكن تفلح أبدًا في تخصيص بعض الوقت لنفسها. لم تكشف الاختبارات الطبيّة عن أي شيء غير طبيعي. كانت تجد ابنتيها صعبتي المراس وتتضايق من الوجود المستمر لحماتها المسنّة. كما كان نقص المال مصدر قلق مستديم.

العلاج: بعض الاهتمام الذاتي كان ضروريًا: زيت الخزامى للحمّام وخمس دقائق للاختلاء بنفسها بعد العمل. شملت أدوية عدم تحمُّلِ الكرْب stress والاكتئاب أعشابًا مقوّية ومرخية للأعصاب كان لها أيضًا تأثير مسكِّن على توتّرات المعدة. وأضيفت أدوية باخ الزهريّة (النباتية) (مِخْزَاعَة impatiens، صفصاف وزان beech لتعزيز التحمُّل. وتم إعطاؤها صبغات البَطونيقا ورعي الحمام والتُرُنجان والشوفان وشقّار الفصح بجرعات من 5 مل ثلاث مرّات في اليوم، مع إعطاء الجنسنغ كمقوٍّ عام.

النتيجة: في غضون شهرين أصبحت حالات الصداع التي تعاني منها فيرا أقل حدوثًا وحدّةً. ولكن فترة من الخلافات والمشاجرات العائلية أدّت إلى رجوعها، غير أن فيرا أدركت إلى أي مدى يرتبط الصداع بالكرْب الموجود في البيت وبانفعالاتها ـ عندما غادرت حماتها البيت لمدة أسبوعين استفادت فيرا من فترة مؤقتة خالية من الألم. كان يمكن لدار العجزة أن تحل المشكلة ولكن أدوية باخ الزهرية قامت بالعمل بدلًا عنها.

رموز

أجزاء هوائية

زيت عطري

أزهار

ثمار

جذور

كيفية الاستعمال	خلط الأعشاب	المحاذير
يؤخَذ النقيع أو الصبغة.	يمزَج 45 مل من صبغة الدرقة مع 5 مل من الترنجان ويؤخذ بجرعات من 5 مل تؤخذ حتى 4 مرات في اليوم كمقوٍّ ومهدِّىء للأعصاب.	
يؤخَذ النقيع أو الصبغة.	يضاف إلى النقيع أو الصبغة عقاقير مقوّية ومركِّنة للأعصاب مثل الخزامى ورِعي الحمام والهيوفاريقون والدَّرَقة.	من الضروري تجنب الجِرعات الكبيرة اثناء الحمل.
يستعمل فقط من قبل الاخصائيين. اقصى جرعة مامونة منه 5 نقاط صبغة بنسبة 1 الى 10 حتى اربع مرات. اقصى جرعة 5 مل اسبوعياً.	توصف بمفردها في الحالات الحادة، ولكن يمكنِ وصفها مع نقاط من صبغة (حتى 20 نقطة 3 مرات يومياً) ومع شاي الخزامى للشقيقة «الحادة» او مع إكليل الجبل للحالات «الباردة».	يؤخذ حسب الوصفة؛ يمكن للجرعات الكبيرة ان تسبب الغثيان وازدواج البصر.
تخفّف 10 نقاط من زيت الخزامى في 25 مل من زيت حامل ويدلّك به الصدغان عند اول إشارة للعوارض؛ يؤخَذ نقيع محضّر من الأزهار.	بعد التدليك، يشرَب نقيع من زهر الخزامى ورعي الحمام (ما مجموعه 30 غ عشب لـ500 مل ماء) بجرعات من نصف فنجان.	من الضروري تجنب الجرعات الكبيرة اثناء الحمل.
تؤكل ورقة واحدة يومياً، أو تؤخذ 5-10 نقاط صبغة كل نصف ساعة طالما بقيت العوارض.	يخلَط مع غيره من المهدِّئات والمسكِّنات مثل صبغة الناردين او البيسيديا الحمراء بمقدار يبلغ 20 نقطة ثلاث مرات في اليوم.	يجب تفاديه في حال تناول الوَرفَرين؛ تشمل التاثيرات الجانبية لأكل الأوراق تقرّحات في الفم.
تفرَك المنطقة المصابة بلطف بواسطة شرحة حامض طازجة او قليل من العصير، او يستعمَل زيت الحامض بعد تخفيفه الى حد بعيد.	لتسكين الأعراض يستعمَل بمفرده.	يمكنِ للزيت ان يكون مهيِّجاً؛ لا يجب استعمال أكثر من 5 نقاط في 25 مل زيت ناقل.
يؤخَذ النقيع؛ يوضَع النقيع الزيتي خارجياً على المنطقة المصابة.	يضاف الى النقيع خزامى ودَرَقة بوصفهما عقّارين مقوّيين ومهدِّئين للأعصاب.	يمكن أن يسبب التهاب الجلد إذا تعرّض لضوء الشمس بعد تناوله بالفم.
تنقَع قطعة قماش في المغلي وتستعمَل كرِفادة؛ يستعمَل المرهم؛ يؤخَذ النقيع او 5 مل صبغة.	يضاف خزامى او هيوفاريقون الى الصبغة او النقيع، او حتى 20 نقطة من صبغة البيسيديا الحمراء.	يوصى بتجنّب الجرعات العلاجية اثناء فترة الحمل.

الأخماج

يعزو العلم الحديث الأخماج infections إلى الجراثيم والفيروسات. أما الأجيال السابقة فكانت تعزو الأمر إلى السمّ أو «رمية الجنّي» أو العين الشريرة، في حين ينسب الطب الصيني النوافض (القشعريرات) وحالات الحمّى إلى «الشرور الستة» المتّصلة بالعوامل المُناخية ـ الريح، البرد، الحرّ، الرطوبة، الجفاف، النار ـ ويعتبر أن «النَتّانة» هي المسؤولة عن الأوبئة الوخيمة. لقد تم التعرّف في العديد من الأعشاب المستعمَلة تقليديًا لمحاربةِ الأخماج على مضادات حيوية وعلى مواد منبّهة ومنشطة لجهاز المناعة. وبخلاف المضادات الحيوية التقليدية التي تتمتع بنطاق عمل واسع، تعمل هذه الأعشاب على نحو نوعي، أي أنها تهاجم نوعًا محدّدًا من الجراثيم، مما يجعلها أقلّ تأثيرًا على الجراثيم المفيدة الموجودة في المعى وتخفف من احتمال حدوث اعتلالات هضمية كالتي تنتج عن الأدوية التقليديّة المألوفة. تساعد الأعشاب على ضبط مسار المرض بينما يعمل الجسم على إعادة التوازن. يمكن أن تكون حالات الزكام، مثلًا، ذات صفة «حارة» أو «باردة»، أو تتنقّل بين الاثنتين مع تقدّم المرض. تحتاج الحالات «الباردة» إلى أعشاب مدفّئة مثل الزنجبيل و «غي زي» وحشيشة الملاك؛ أما الأخماج «الحارّة» فيمكن تبريدها بواسطة أعشاب تساعد على التعرّق مثل الغافثيّة المثقوبة والقطرم والنعناع الفلفلي وورق شجر التوت.

راجع أيضًا: النزلة ص 136-137؛ السعال، ص 136-137؛ الأخماج الفطريّة، ص 146-147؛ داء المُبيَضّات، ص 156-157.

العلّة	الأدوية	
	العشبة	عملها
الزكام والنزلة الوافدة (انفلونزا) يعتبَر عموماً ان الزكام والنزلة الوافدة ناتجان عن اخماج فيروسية او جرثومية ويرتبطان غالباً بالكَرْب stress والتعب والاكتئاب وفرط البرد او الحر. **العوارض الرئيسية** • حمّى • الم عضلي و/ او صداع • مخاط او انسداد انفي • سعال • التهاب الحلق.	*Allium sativum* Garlic Ail cultivé **ثوم** (بصلة) (راجع ص 33)	مضاد للجراثيم؛ مضاد للفطريات، مناسب لمجموعة كبيرة و متنوعة من الحالات الخمجية.
	Cinnamomum cassia Gui Zhi Gui Zhi **غي زي (القرفة الصينيّة)** (راجع ص 48)	تدفِّىء الحالات «الباردة»، تساعد على التعرق، مضادة للجراثيم.
	Eupatorium perfoliatum Boneset Eupatoire **غافثيّة مثقوبة** (راجع ص 183)	تساعد على التعرق، تخفّض الحرارة، مقشّعة، مفيدة لحالات الزكام الحميّة الحارة والنزلة الوافدة المصحوبة بالم عضلي.
	Nepeta cataria Catmint Népète Cataire **قَطْرَم الهرّ** (راجع ص 184)	يلطّف الحمّى ويساعد على التعرق؛ له عمل قابض في حالات الاحتقان الخاطي.
الحبّات والخراجات هي اخماج موضعية غالباً ما تنتج عن دخول الجراثيم إلى جُرَيب (كيس) شعرة او جرح ما. قد تدل على ضعف جهاز المناعة. **العوارض الرئيسية** • منطقة جلدية ملتهبة، موجعة عند اللمس. • قيح ظاهر في الحبّات • الم.	*Forsythia suspensa* Lian Qiao Forsythie à fleurs pendantes **هُنيفل متدلي الأزهار** (راجع ص 185)	مضادة للجراثيم، مضادة للالتهاب، تخفّف الحرارة، تصرّف الحبّات والخراجات، تخفض الحمّى.
	Scrophularia spp. Figwort and Xuan Shen Scrofulaire et Xuan Shen **خنازيرية وكسوان شِن** (راجع ص 97)	مضادة للالتهاب، مضادة للجراثيم؛ منظّفة، ولذلك هي نافعة للحالات السميّة.
ضعف جهاز المناعة ترتبط هذه الحالة بالإنهاك او الحساسية للطعام او الاكتئاب وهي تجعل الجسم معرَّضاً للإصابة بالخمج. وقد تعني وجود اضطراب عميق واكثر خطورة. **العوارض الرئيسية** • حالات زكام او نزلة وافدة مثابرة ومستمرة • اخماج جلدية متكرّرة • تعب مزمن.	Astragalus membranaceus Huang Qi Astragale membraneux **اسطراغالس غشائي** (جُذْمور) (راجع ص 181)	يزيد انتاج خلايا الدم البيضاء ويقوّي استجابة جهاز المناعة؛ مضاد للجراثيم؛ مقوٍّ للطاقة؛ يقوّي «واي كي»، او طاقة الدفاع.
	Echinacea spp. Purple coneflower Rudbeckie pourpre **رُدْبكيَّة بنفسجية** (راجع ص 53)	مضادة للجراثيم، مضادة للفيروسات؛ تزيد مقاومة الجسم للخمج؛ مفيدة لجميع الحالات الإنتانية او الخمجيّة.

إنهاك مفرط يؤدي إلى ضعف جهاز المناعة

المريض: لوسي، 35 سنة، أم لطفل نشيط في الثالثة، منشغلة في تجديد مزرعة قديمة مع زوجها.

تاريخ الحالة والشكوى: على مدى السنوات الأربع الماضية، عانت لوسي من حالات زكام مستديمة وشتّى الفيروسات. بدأت المشاكل أثناء فترة الحَمْل. بالرغم من أنها اتبعت نظامًا غذائيًا جيدًا وانصرفت إلى مزاولة التمارين البدنية بانتظام فقد عانت من أخماج متكرِّرة جعلتها منهَكة، ومكتئبة. تناولت لمدة سنتين أدوية مضادة للاكتئاب وجرعات متواصلة من المضادات الحيوية. ازدادت حالات الزكام عندما دخلت ابنتها الحضانة.

العلاج: تركّزت الأدوية العشبية على منبّهات ومنشّطات جهاز المناعة وعلى الأعشاب المقوّية والرافعة للمعنويات: «لينغ زي»، «هوانغ كي»، رعي الحمام، الترنجان والردْبَكِيّة البنفسجية مع إعطاءِ برشامات من الأخيرة عندَ بدء أعراض الزكام. وقد ساعدت إضافة *Lactobacillus acidophilus* وغيره من الجراثيم المفيدة على استعادة الجهاز الهضمي لعافيته بعد تضرّره بفعل تناول كمية زائدة من المضادات الحيوية. كما عولِجَت أعراض الزكام عن طريق شرب نقيع زهر البيلسان والأخلية والنعناع الفلفلي والغرغرة بالقصعين وأخذ أشربة محضّرة من الفَراسيُون والصعتر والسوس.

النتيجة: بعد أربعة أشهر توقفت حالات الزكام الراجعة وبدأت لوسي تشعر بنشاط أكبر وحماس أكبر للحياة. بعد التداول مع طبيبها، توقفت تدريجيًا عن تناول الأدوية المضادة للاكتئاب.

كيفية الاستعمال	خلط الأعشاب	المحاذير
يؤكَل يومياً حتى 6 فصوص طازجة في الحالات الحادة، او تؤخَذ برشامات جاهزة.	يعطي افضل النتائج بمفرده، يُحَد من الرائحة باكل البقدونس.	في حال تهيُّج المعدة، يؤخذ نقيع الزنجبيل او الشمار. يوصى بتفادي الجرعات العلاجية اثناء الحمل والإرضاع.
يؤخَذ المغلي او الصبغة؛ يستعمَل اللحاء (رو غي) إذا لم تتوفّر الغصينات (غي زي).	لمعالجة النوافض يمزَج مع قليل من جذر الزنجبيل الطازج.	يجب الابتعاد عنها اثناء فترة الحمل. غير مناسبة لحالات الزكام الحُمية «الحارة».
يؤخَذ النقيع او الصبغة ثلاث إلى اربع مرّات في اليوم.	لمعالجة حالات الزكام الحمية والنزلة الوافدة تخلط الغافثية مع الأخلية وزهر البيلسان والنعناع الفلفلي.	قد تتسبب الجرعات القوية بالقُياء.
يؤخَذ النقيع أو الصبغة ثلاث إلى أربع مرّات في اليوم.	للزكام المصحوب بالحمى يمكن خلطه مع **الأخلية** او زهر البيلسان او الغافثية او اللبلاب الأرضي او حشيشة الملاك او ورق شجر التوت لتعزيز تأثيراتٍ محدّدة.	
يستعمَل المغلي.	يخلَط مع اعشاب مبرِّدة مثل «جين ين هوا» او بذور الأرقطيون أو «هوانغ كين» أو مع اعشاب مضادة للجراثيم مثل الردبكية البنفسجية في شكل برشامات.	تستعمَل قبل ان تبدا الحبات بالتقيح. يجب عدم استعمالها في حال الاسهال.
تصنَع كِمادة من ورق الخنازيرية العقداء؛ يؤخَذ مغلي «كسوان شِن» او صبغتها.	تضاف إلى المغلي اعشاب مبرِّدة مثل «ليان كياو»، و«جين ين هوا»، او «هوانغ كين» أو الحوذان المر وتؤخذ اعشاب مضادة للجراثيم مثل الردبكية البنفسجية في شكل برشامات.	هذه العشبة منبّهة للقلب لذلك يجب تفاديها في حال وجود شذوذ في نبض القلب (تسرُّع القلب).
يؤخَذ المغلي او الصبغة.	في حالات الضعف تضاف مقوّيات اخرى للطاقة مثل السوس و«دانغ غي» و«باي زو».	يجب الاّ يستعمَل إذا شملت الحالة «حرارة» مفرطة او عوز «ين».
يؤخَذ 500 مغ من مسحوق الجزر في شكل برشامات او 10 مل صبغة. يعاوَد تناول الجرعة حتى اربع مرّات في اليوم.	تستعمَل بمفردها او تضاف إليها ادوية مخفّفة للبلغم مثل زهر البيلسان والقَطْرَم، او اعشاب ملطِّفة للحمى مثل الأخلية والغافثية المثقوبة وفقاً لنوع الأعراض.	تتسبب احياناً الجرعات القوية بالغثيان والدوار.

رموز

أجزاء هوائية

ثمار

أوراق

جذر

غصينات

المشاكل التنفسيّة

إن تناول الأمور الصحية من زاوية شمولية طريقةٌ مناسبة جدًا للمشاكل التنفسية. إن إلقاء مسؤولية الاعتلالات الصدرية على الخمج أو التلوّث لا يطال سوى جزء من المشكلة، إذ يجب أخذ العوامل الانفعالية والروحية أيضًا بعين الاعتبار. في الطب الصيني، تربَط الرئة بالحزن، وجدير بالذكر أن المشاكل الصدرية تلي غالبًا وفاة أحد أفراد العائلة أو غيرها من الأحزان وأن الأخماج الصدرية تميل إلى الحدوث عندما نكون في حالة نفسية منهارة. لا تستطيع الأعشاب أن تحلّ دائمًا هذه المشاكل الكامنة، ولكن النباتات المقوّية للرئة مثل الراسن أو زهرة الربيع المَرجيّة يمكنها أن تساعد في هذا المجال. في أنظمة الطب الشرقية يرتدي التنفّس والنفس أهمية أكبر مما في النموذج الغربي الميكانيكي. في الطب الصيني، مثلاً، يوازَن بين النَفَس و «كي» (الطاقة الحيوية) ويعتبَر أن النَفَس يتحكَّم بجريان الطاقة. ولا ينظَر إلى المشاكل التنفسيّة على أنها تلحق الضرر بالطاقة الحيوية فحسب بل تعني أيضًا أن هنالك ضعفًا أو لاتوازنًا في الـ «كي». يمكن للمجموعة الواسعة والمتنوّعة من الأدوية العشبية التي تعالج المشاكل التنفسيّة أن تداوي الأعراض وتعيد التوازن الداخلي من اجل معالجة سبب الحالة الكامن.

راجع أيضًا: التهاب الحلق ص 142-143؛ التهاب اللوزتين ص 142-143؛ حمّى الكلأ ص 156-157.

العلّة	الأدوية	
	العشبة	عملها
السّعال السّعال عبارة عن تشنّج عضلي يحدث كرد فعل على تهيّج او إحصار (انسداد) في القصبات (الأنابيب التي تصل الحلق بالرنتين). غالباً ما ياتي السّعال مقترناً بحالات خمجية مثل الزكام والنزلة الوافدة (انفلونزا)، ولكنّه يرتبط احيانا بالتوتر العصبي ولا يكون له اي سبب مَرَضي. **العوارض الرئيسية** • يمكن ان يُنتِج السعال المقشّع مخاطاً يتراوح بين نجيج رقيق مائي القوام وبلغم أصفر او اخضر خَثِر • يمكن للسعال غير المقشّع ان يكون جافاً جداً و عامل تهييج. **هام جداً**: يجب استشارة الطبيب أو المعالِج محترف في حالات السعال المتواصلة المجهولة السبب.	*Althaea officinalis* Marshmallow Guimauve officinale **خِطمي مَخزَني** (راجع ص 35)	مطرِيَة ومقشّعة؛ تلطّف وتسكّن الأغشية المخاطية التنفسية الملتهبة.
	Hyssopus officinalis Hyssop Hysope officinale **زوفا** (راجع ص 69)	مدفّىء، مقشّع، مضاد للتشنّج، نافع في حالات البلغم الرقيق المائي القوام والسعال المرتبط بالتهاب القصبات.
	Morus alba Mulberry Mûrier blanc **التوت الأبيض** (راجع ص 80)	مقشّع منعش، مضاد للسّعال؛ مفيد للحالات «الحارة».
	Pinpinella anisum Anise Anis **انيسون** (راجع ص 181)	مقشّع مُرخٍ، مطهّر وطارد للريح؛ مفيد للسعال الجاف الهَيوّج والأخماج القَصَبيَة.
	Prunus serotina Wild cherry Merisier **كرز برّي** (راجع ص 184)	كابت للسعال؛ مفيد للسعال الجاف، الهَيوج او العصبي.
النزلة النزلة إفراز مفرَط لأغشية الجهاز التنفّسي، ويمكن أن تكون «باردة» مع إفرازات غزيرة مائية القوام أو «حارة» مع إفرازات صفراء خَثِرة. غالباً ما تربط النزلة «الباردة» باكل كمية مفرطة من الأطعمة الحلوة وبكسل في وظائف الجسم. اما النزلة «الحارة» فيمكن ربطها بالطبع العصبي وقد تكون مثابرة ومتواصلة. **العوارض الرئيسية** • أنف كثير الارتشاح في حالات الزكام • سعال هَيوج • أغشية انفية ملتهبة • الم الجيوب في الأنواع «الحارة».	*Gnaphthalium uliginosum* Marsh cudweed Gnaphale des étangs **بَرْسِيَة زيتيَة (برسيَة الناقع)** (راجع ص 181)	مضادة للالتهاب؛ تقوّي الجهاز التنفّسي.
	Potentilla anserina Silverweed Potentille ansérine **حشيشة الإِوَزّ** (راجع ص 182)	قابضة مضادة للنزلة؛ منعشة في حالات البلغم «الحارة».
	Sambucus nigra Elder Sureau noir **بَيْلَسان أسود. خمان أسود** (راجع ص 96)	مضاد للنزلة؛ مضاد للالتهاب ومقشّع؛ مفيد لمعالجة مخاط المجرى التنفّسي الأعلى المرتبط بحالات الزكام وحمّى الكلأ.
	Solidago virgaurea Golden rod Solidage **عصا الذهب** (راجع ص 183)	مجفّفة، قابضة، مضادة للنزلة؛ مضادة للالتهاب في الأغشية المخاطية.

سعال متواصل

المريض: جون، 52 عامًا، المدير المسؤول عن التصدير في شركة للهندسة، يتضمّن عمله السفر بصورة منتظمة.

تاريخ الحالة وطبيعة الشكوى: عانى جون من سعال جاف ومهيِّج لأكثر من سبع سنين. بدأ السعال بعد إصابته بزكام وخيم تضاءلت حدّته ليصبح سعالاً متواصلاً. كانت الأعراض تسوء في الليل فتبقيه هو وزوجته مستيقظين. أجريت له في المستشفى اختبارات جاءت جميعها سلبية. وقد رأى الطبيب في آخر نظريّة له، أن سبب المشكلة حمض المعدة مما جعله يصف لجون دواء مخفِّفًا للحمض. غير أن ثلاثة أشهر من العلاج لم تنجح في إدخال أي تحسّن على الحالة مما دفع زوجة جون إلى إقناعه بتجربة الوسائل الطبية البديلة.

العلاج: لم تشِر الاختبارات التي أجريت في المستشفى ولا سجـل جون الطبي إلى وجود مشكلة تتصل بحمض المعدة ولكن المريض كان يميل إلى الشعور بالحر والعطش. شملت الأدوية خليطًا من الأعشاب المرطِّبة، مثل لسان الحمل السِّناني و «سانغ باي بي» والفَرَاسيون بالإضافة إلى الكرز الأسود البرّي لوضع حد للسعال، والراسَن لتقوية الرئتين.

النتيجة: في غضون ثلاثة أسابيع أصبحت نوبات السّعال تحدث مرّة أو مرتين في الأسبوع. حذِف الكرز الأسود البرّي عند قيام الأعشاب الأخرى بتقوية وشفاء الرئتين. وبعد ذلك بشهرين، زال أخيرًا سعال جون.

رموز

أجزاء هوائية

لحاء

زيت عطري

أزهار

أوراق

جذر

لحاء جذر

بذور

كيفية الاستعمال	خلط الأعشاب	المحاذير
يؤخَذ النقيع أو الصبغة، أو يؤخَذ شراب محضّر من الأوراق أو الأزهار.	يمكن خلطها مع أعشاب مخفِّفة للبلغم مثل اللبلاب الأرضي، أو مع مقشِّعات أخرى مثل لحاء شجر التوت أو الفَرَاسيون.	
يؤخَذ النقيع أو الصبغة أو يخلَط 5 مل من زيت عطري مع 20 مل من زيت ناقل ويستعمَل لفرك الصدر.	يعطي نتائج جيدة إذا ما خلط مع أعشاب مُصِحّة مثل الرشاف والفراسيون. لمعالجة الحالات المزمنة، يستعمَل جزءان من الزوفا مقابل جزء واحد من الأعشاب الأخرى.	
يؤخَذ النقيع أو الصبغة.	يخلَط مع أعشاب ملطِّفة ومنعشة مثل ورق الخطمي أو لسان الحَمَل السِّناني، أو مع الصعتر إذا كان هناك خمج.	
يؤخَذ 1 إلى 2 ملم. صبغة ثلاث مرّات في اليوم. تخفَّف 10 نقاط من زيت عطري في 25 مل من زيت ناقل ويستعمَل لفرك الصدر.	يخلَط مع 1 إلى 2 مل من صبغة الخس السام لمعالجَة السعال الهيوج، أو مع 2 إلى 3 مل من صبغة صعتر أو زوفا في حال وجود خمج. تضاف 10 نقاط من زيت أوكالبتوس إلى مستحضَر فرك الصدر.	
يؤخَذ النقيع أو الصبغة بجرعات من 2 مل.	يخلَط مع أعشاب قابضة مثل البوصير أو مقوّية مثل الراسَن أو مع أعشاب كابِتة إضافيّة مثل الخَس السام في الحالات الوخيمة.	يسبّب النعاس، ينصَح بعدم استعماله في حالات الخمج الوخيمة.
يؤخَذ النقيع أو الصبغة.	تخلَط مع أعشاب مضادة للنزلة مثل زهر البيلسان، أو «كانغ إر زي»، أو عصا الذهب، باستعمال جزئين من البرسيّة مقابل جزء واحد من الأعشاب الأخرى.	
يؤخَذ النقيع أو الصبغة.	تخلَط مع أعشاب مضادة للنزلة منعشة وملطّفة مثل لسان الحمل السِّناني أو مع أعشاب مضادة للجراثيم مثل الثوم.	
يؤخَذ النقيع أو الصبغة.	يمكن خلطه مع أعشاب مجفِّفة أو قابضة أخرى مثل الأخلية واللبلاب الأرضي وعصا الذهب والغافث وعصا الراعي لتعزيز عمله. يستعمَل 3 أجزاء من زهر البيلسان مقابل جزء واحد من الأعشاب الأخرى.	
يؤخَذ النقيع أو الصبغة.	يمكن خلطها بأعشاب أخرى مضادة للنزلة، مثل البرسيّة الزيتيّة أو «كسين يي»، أو بأعشاب مطرية مثل لسان الحمل السِّناني.	

العلّة	الأدوية: العشبة	الأدوية: عملها
التهاب الجيوب هو كناية عن التهاب او خمج يصيب الجيوب في الجمجمة. وهو ينتج غالباً عن حالة زكام لكن من المكن ان يرتبط ايضاً بمشاكل الأسنان، كخزاج متاصل عميق مثلاً. يميل التهاب الجيوب الى إصابة الأشخاص المتوترين الذين لا يعبّرون عن انفعالاتهم ويكون من الصعب عليهم ان يبكوا او يابون البكاء. **العوارض الرئيسية** • الم يطال مناطق الجيوب • حالات صداع يمكن ان تكون حادة • جيوب مؤلمة عند اللمس • نجيج انفي، مخطّط غالباً بالدم.	*Glechoma herderacea* Ground ivy Lierre Terrestre **لبلاب أرضي** (راجع ص 184)	مخفّف للبلغم وقابض، يجفّف اغشية الجيوب والقصبات.
	Hydrastis canadensis Goldenseal Renoncule amère **خوذان مرّ** (جذمور) (راجع ص 67)	قابض ومنعش قوي، يخفّف البلغم.
	Myrica cerifera Bayberry Cirier **شَمْعِيَة** (راجع ص 183)	مدفّئة وقابضة، تنبه وتنشّط الدورة الدموية.
	Xanthium sibiricum Cang Er Zi Cang Er Zi **كانغ إر زي** (راجع ص 184)	مدفّىء، مخفّف للبلغم، مفيد للصداع الناتج عن الجيوب والتهاب الأنف الأرَجي.
التهاب القصبات يمكن ان ينتج هذا الالتهاب عن وجود خمج. غالباً ما تتفاقم الحالات المزمنة بفعل الزكام او ترتبط بالتدخين والتلوث. **ملاحظة:** جميع الأعشاب المدرَجة لعلاج التهاب القصبات مناسبة ايضاً لحالات الربو. **العوارض الرئيسية** • سعال مقشّع، غالباً مع بلغم اصفر • ارتفاع درجة الحرارة • الام في الصدر وضيق نَفَس إذا كانت الحالة مزمنة.	*Inula helenium* Elecampane Aunée officinale **راسَن** (راجع ص 70)	مقوّ للرئتين ومقشّع، مصحّ ومدفّىء، مفيد للرئتين الضعيفتين وحالات السعال المستعصية.
	Marrubium vulgare White horehound Marrube blanc **فراسيون أبيض** (راجع ص 183)	مضاد للتشنج، مطرّ، مقشّع، يرخي القصبات ويخفّف الاحتقان.
	Primula veris Cowslip Primevère officinale **زهرة الربيع** (راجع ص 87)	لها عمل مقشّع قوي وفعّال، وهي مفيدة لتحريك البلغم القديم وتخفيف السعال الجاف المستعصي.
	Thymus vulgaris Thyme Thym **صعتر** (راجع ص 104)	مطهّر ومقشّع، مفيد للبلغم الخَثِر المخموج وللسعال الجاف الحاد.
الربو هو عبارة عن تشنّج يصيب القصبات ويؤدي الى ازيز وضيق في النَفَس. يمكن للربو ان يرتبط **باعراض ارجيّة اخرى، مثل حمّى الكلأ والأكزيمة،** كما يمكن ان يتكرّر ضمن العائلة الواحدة. غالباً ما يربط الطب الصيني الربو بضعف طاقة الكلى وقصور «كي» عن الجريان الصحيح. قد يكون من المناسب استعمال مقوّمات للكلى مثل «غي زي» في العلاج. **ملاحظة:** جميع الأعشاب المدرَجة لمعالجة التهاب القصبات مناسبة ايضاً لحالات الربو. **العوارض الرئيسية** • ازيز عند الزفير • صعوبة كبيرة في التنفّس. **هام جداً:** يمكن لحالات الربو الوخيمة ان تشكّل خطراً على الحياة وهي تتطلّب الرجوع الى طبيب أو معالج محترف. على المصابين بالربو المزمن ان يستشيروا الطبيب قبل وقف العلاج التقليدي.	*Chamaemelum nobile* Chamomile Camomille romaine **بابونَج** (راجع ص 47)	مضاد للمستارجات، للالتهاب وللتشنّج، مفيد للربو الأرَجي.
	Ephedra sinica Ma Huang Ephédra de Chine **عنب البحر الصيني** (راجع ص 54)	مرخ للقصبات وللأوعية الدموية، يدفّىء جميع الحالات الصدرية «الباردة».
	Eucalyptus globulus Eucalyptus Eucalyptus **أوكالِبتوس** (راجع ص 56)	مطهّر، مضاد للتشنج ومقشّع.
	Crindelia camporium Gumplant Grindélia **غريندِاليا** (راجع ص 183)	مضادة للتشنج ومقشّعة، تسكّن تشنجات القصبات.

كيفية الاستعمال	خلط الأعشاب	المحاذير
يؤخَذ النقيع او الصبغة.	يمكن استعماله مع اعشاب اخرى مخفّفة للبلغم مثل زهر البيلسان او لسان الحمل السّناني. يستعمَل جزءان من اللبلاب الأرضي لجزء واحد من الأعشاب الأخرى.	
تؤخَذ برشامة مسحوق واحدة من وزن 400 الى 500 مغ او 1 مل صبغة ثلاث مرّات في اليوم.	يضاف مسحوق العرقون الى البرشامات.	من الضروري تجنّبه اثناء الحمل او في حالات ارتفاع ضغط الدم.
يستعمَل المسحوق كنشوق او يضاف 5 مل صبغة الى 20 مل من مرهم مستحلِب ويستعمَل المزيج لتدليك الجيوب.	تضاف 2 الى 3 نقاط من زيت الأوكاليبتوس الى المرهم بمثابة مطهّر ومضاد للتشنج.	يجب تفاديها في الحالات «الحارة».
يؤخَذ المغلي او الصبغة.	يستعمَل عموماً في شكل خليط معقّد يتضمن 10 الى 15 عشبة اخرى للحصول على عمل نوعي محدَّد. لمعالجة التهاب الجيوب تضاف إليه اعشاب مثل «كسين بي»، او «ليان كياو» او لحاء التوت.	يمكن للجرعات القوية جداً أن تتسبب بهبوط كبير لسكّر الدم.
يؤخَذ المغلي او الصبغة او الشراب.	يستعمَل بمفرده، او يضاف إليه 10 مل من عصير ذيل الحصان لمداواة تلف الرئة؛ يمكن إضافة اعشاب اخرى مصحّة للرئة مثل الزوفا والفَراسيون والأنيسون.	
يؤخَذ النقيع او الصبغة او الشراب؛ يعمَد الى مص حلوى الفراسيون (متوفرة في الأسواق).	يمكن خلطه مع اعشاب مقوّية مثل الراسن والزوفا، او مقشّعات مدفِئة مثل حشيشة الملاك. يستعمل جزءان من الفراسيون الأبيض لجزء واحد من الأعشاب الأخرى.	
يؤخَذ المَغلي او الصبغة او الشراب.	يمكن خلطه مع مقشّعات قوية مثل الدموية ومطريات ملطّفة مثل لسان الحمل السّناني او السوس. يستعمَل جزءان من زهرة الربيع المَرْجيّة مقابل جزء واحد من الأعشاب الأخرى.	يجب تفادي الجرعات القوية اثناء الحمل. من الضروري تجنّبها في حال كان المريض يتناول الوَرفارين.
يؤخَذ النقيع او الصبغة او الشراب. لفرك الصدر، تخلط 10 نقاط من الزيت العطري مع 20 مل من زيت اللوز.	يمكن إضافة مقشّعات اخرى مثل لحاء شجر التوت او اعشاب مصحّة مثل ذيل الحصان لمعالجة تضرر الرئة؛ يمكن تعزيز عمل مستحضَر فرك الصدر بإضافة 5 نقاط من زيت الزوفا او النعناع الفلفلي.	يوصى بتجنّبه اثناء الحمل.
يضاف الزيت العطري الى مستحضَرات فرك الصدر او المستنشقات البخارية؛ تغمَر ملعقة كبيرة من الزهر في وعاء ماء غالٍ ويستنشَق البخار عند اول إشارة لنوبة.	يدعَم بمداواة داخلية كما في حالات التهاب القصبات (انظر اعلاه).	يجب عدم تجاوز الجرعة المذكورة. يجب تفادي استعمال الزيت العطري اثناء الحمل.
يستعمَل فقط باشراف الطبيب او المعالِج المحترف؛ الجرعة القصوى المسموح بها هي 2.5 مل من صبغةٍ بنسبة 1 الى 4 ثلاث مرات في اليوم.	يمكن وصفه مخلوطاً بنقيع الفراسيون الأبيض او الزوفا. يضاف غالباً القَرْبَيون الجَنبي والغرينداليا كمضادين إضافيين للتشنج.	يجب تفاديه في حالات فرط ضغط الدم والزرق وإذا كان المريض يتناول مواد مثبّطة لأكسيداز احاديات الأمين.
يمزَج 1 الى 2 مل من زيت عطري في 25 مل من زيت ناقل ويستعمَل لفرك الصدر، توضع بضع نقاط منه على الوسادة او المحرمة بمثابة مستنشَق.	يضاف إليه ما مجموعه 10 الى 15 نقطة من الزيوت العطرية للصعتر، النرْنجان، الأنيسون او الشّمار لتعزيز عمل العشبة المطهّر والمقشّع.	
ينقَع 15 غ في 500 مل لتحضير نقيع ويؤخَذ منه حتى 5 مل في اليوم بجرعات من 1 الى 2 مل.	يمكن خلطها باعشاب اخرى مضادة للتشنج مثل القَرْبَيون الجَنبي (ما يصل الى 1 مل صبغة بالجرعة الواحدة) او باعشاب اخرى مقشّعة ومقوّية للرئة مثل زهرة الربيع المَرْجيّة او الراسَن.	يجب عدم تناول هذه العشبة إذا كان ضغط الدم منخفضاً. يمكن للجرعات القوية أن تهيّج الكلى.

رموز

أجزاء هوائية

لحاء

زيت عطري

أزهار

ثمار

أوراق

جذر

غصينات

الأذنان والعينان والفم والحلق

بالرغم من أن معظم ممارسات الطب الحديث تميل إلى عزل البصر والسمع والنطق عن بقية الجسم، فإن صحّة العينين والأذنين والفم تعكس حالة الجسم بأكمله. ومن المسلّم به اليوم أن المشاكل المتواصلة في هذه الأعضاء تتصل غالبًا باضطرابات أخرى تصيب الجسم: تصمخ الأذن عند الأطفال مرتبط بالأرجيّة الناتجة عن الحليب، وتقرحات الشفة (الحُلأ البسيط) المعاودة متّصلة بالتعب والكرْب stress وبضعف جهاز المناَعة. في الطبِ الصيني، تربط مشاكل العين بعدم توازن الكبد؛ ويمكن لمشاكل السمع والطّنين أن تدل ضمنيًا على وجود ضعف في الكلى؛ كما أن مشاكل الفم المتواصلة أو تقرّح الشفاه يمكن أن تدل على وجود «حرّ» مفرَط في الطحال. والأدوية العشبية مثالية لمعالجة هذه العلل إذ أنها تقوم بإزالة العوارض وأيضًا بمعالجة الأسباب. في بعض الأحوال يكون تغيير النظام الغذائي أو أسلوب الحياة عاملاً جوهريًا في العلاج. يمكن مثلاً تلطيف وتسكين العينين المتعبتَين والمجهدتين عن طريق غسلهما بماء الورد أو بنقيع خفيف من العَرَقون أو آذريون الحدائق أو القنطريون العنبري أو أوراق توت الأرض (الفريز)، ولكن الحل الحقيقي الوحيد قد يكمن في تحسين مستويات الإنارة وأخذ فترات استراحة متكرّرة من شاشات التلفزة.

راجع أيضًا: الأخماج ص 134-135؛ داء المبيضات ص 156-157.

العلّة	الأدوية	
	العشبة	عملها
وجع الأذن يمكن أن يرتبط وجع الأذن بالحالات النزلية او بالخمج. **العوارض الرئيسية** • الم، كثيراً ما يكون شديداً، في اذن واحدة او الاثنتين معاً • اصوات ازيز او رنين • نجيج شمعي مفرط • حمى • دوار او غثيان إذا كانت الأذن الداخلية مصابة. **هام جداً**: يمكن للأخماج الوخيمة ان تفضي إلى الصمم لذلك يجب الرجوع إلى الطبيب إذا استمرت الأعراض	*Anemone pulsatilla* Pasque Flower Anémone pulsatille **شقّار الفصح** (راجع ص 183)	مركّن، مسكّن للألم؛ يتوجّه عمله إلى الأذنين.
	Hydrastis canadensis Goldenseal Renoncule amère **حوذان مرّ** (راجع ص 67)	قابض ومنعش قوي وفعّال بالإضافة إلى عمله المضاد للنزلة.
	Plantago lanceolota Ribwort plantain Plantain lancéolé **لسان الحمل السّناني** (راجع ص 86)	يقوّي الأغشية المخاطية ويضبط النزلة؛ مفيد لمشاكل الأذن المتوسطة.
	Verbascum thapsus Mullein Molène **بوصير زَغِب** (راجع ص 111)	مطرٍّ ومركِّن لطيف، مفيد للجروح.
التهاب الملتحمة والتهاب الجَفن التهاب الملتحمة هو التهاب الغِشاء الذي يغطي المُقلة. في التهاب الجفن اطراف الجفن هي التي تلتهب. تنتج عن خمج او ارجية او تهييج فيزيائي او كيميائي. **الأعراض الأساسيّة** **التهاب الملتحمة** • شعور بوجود حبيبات من الرمل في العين • ازدياد الحساسية الضوئية • الم، تقرّح، او تورّم • احمرار او إزهرار العين • نجيج قد يكون مائي القوام او يحتوي قيحاً. **العارض الرئيسي** **التهاب الجفن** • جفنان حمراوان ومتقشران.	*Agrimonia eupatoria* Agrimony Aigremoine eupatoire **غافث؛ أوفاطوريون** (راجع ص 31)	قابض وشاف للأغشية المخاطية؛ مقوٍّ للكبد يمكنه ان يداوي العينين.
	Calendula officinalis Pot marigold Souci des Jardins **آذريون الحدائق** (راجع ص 43)	مضاد للالتهاب، قابض، لائم للجروح، مطهِّر؛ نافع للتهيّج الوضعي.
	Chrysanthemum morifolium Ju Hua Ju Hua **جو هوا (نوع من الأقحوان)** (راجع ص 181)	مضاد للجراثيم، مضاد للالتهاب وعشبة معالجة للكبد؛ مفيد لمشاكل العين المتواصلة.
	Euphrasia officinalis Eyebright Euphraise **عرقون مَخزَني** (راجع ص 183)	قابض؛ مضاد للنزلة، مضاد للالتهاب.

نزلة مفرطة تتسبب بالصمم

المريض: روبرت، فتى نشيط في الثانية عشرة، أصبح منطويًا على نفسه وتراجع في الدراسة.

تاريخ الحالة وطبيعة الشكوى: عانى روبرت من نزلة مستمرة منذ أن كان طفلاً رضيعًا. كانت أذناه دائمًا مسدودتين وعرضة للخمج: في السن التي بدأ فيها بالسير عانى من تصحح الأذن على نحو متواصل ولم تنجح المحاولات لنزح أذنيه بواسطة أنابيب بلاستيكية. تدهور سمعه من سيىء إلى أسوأ مما جعل عمله في المدرسة أمرًا صعبًا جدًا، كما أنه كان يشتكي من أزيز مستمر في أذنيه. نظامه الغذائي هو النظام النموذجي لابن الثانية عشرة ـ أقل مما يجب من الخضَر وأكثر من 1/2 ليتر حليب يوميًا.

العلاج: تضمَّن العلاج بالأعشاب عصا الذهب والردبكية البنفسجية وشقّار الفصح في شكل صبغة مع برشامات من الحَوْذان المرّ. ولفترة تجريبية من شهر واحد أبدلت والدة روبرت الحليب وجميع مشتقاته بحليب الصويا وأدخلت المزيد من الخضَر الخضراء والسمك إلى نظامه الغذائي لزيادة كمية المعادن والفيتامينات المتناوَلة.

النتيجة: بعد أسبوعين فقط من بدء العلاج بالأعشاب وسحب الحليب من الغذاء، تحسَّن سمع روبرت. بعد ثلاثة أشهر، كان قد تخلّص من أخماج الأذن والنزلة منذ ستة أسابيع وأصبح بمقدوره أن يسبح دون أن يصاب بخمج في الأذن. أوقِف استعمال الأعشاب على مراحل؛ بعد ذلك بثلاثة أشهر، وبعد فحص في المستشفى، سُحِبَ الأنابيب البلاستيكية من أذنيه. إنه راضٍ بنظامه الغذائي الذي يحتوي على القليل فقط من الحليبَ وقرنِ المثلوجات (البوظة) الذي يتناوله بين الفينة والأخرى لا يشكّل أي مشاكل تذكَر.

كيفية الاستعمال	خلط الأعشاب	المحاذير
يؤخَذ 1 إلى 2 مل صبغة ثلاث مرات في اليوم.	تضاف إليه أعشاب مضادة للنزلة مثل الحوذان المر او العَرَقون. تستعمَل 10 نقاط صبغة من الحوذان المر او 5 مل من صبغة عَرَقون بالجرعة الواحدة.	
تؤخذ برشامتان من وزن 200 مغ او 20 نقطة صبغة ثلاث مرات في اليوم، او تستعمَل 10 نقاط صبغة في 100 مل ماء كقطرة للأذن (راجع محاذير البوصير ادناه).	يضاف مسحوق العَرَقون إلى البرشامات لتعزيز عمل العشبة المضاد للنزلة.	يجب تفاديه اثناء الحمل او عند ارتفاع ضغط الدم. يجب عدم تجاوز الجرعة المبيَّنة.
يؤخَذ النقيع او الصبغة.	تخلَط الصبغة بصبغة زهر البيلسان كمضاد للنزلة، او بـ 10 نقاط من صبغة شقّار الفصح لتركيز العمل على الأذنين.	
يستعمَل النقيع الزيتي البارد بمثابة قطرة للأذن.	يدعَم بأعشاب تحتوي على مضادات حيوية مثل الردبكية البنفسجية في برشامات، واخرى مضادة للنزلة مثل نقيع زهر البيلسان او برشامات الحوذان المر.	لا تستعمَل قطرة الأذن إذا كان هناك احتمال في أن تكون طبلة الأذن مثقوبة.
تغسَل العينان بغسول محضَّر من نقيع خفيف ومصفّى جيداً (10 غ من العشبة لـ500 مل ماء)	في حال وجود خمج، يعزَّز عمل العشبة بأعشاب مضادة للجراثيم مثل الردبكية البنفسجية. تؤخَذ داخلياً.	
تنقَع قطعة قماش في بعض الصبغة المخفَّفة جيداً وتوضع على العينين بمثابة رفادة؛ تغسَل الشعيرات بـ5 مل صبغة في 50 مل ماء.	يستعمَل بمفرده.	
يؤخَذ النقيع او الصبغة.	يخلَط مع اعشاب مضادة للنزلة مثل العَرَقون او زهر البيلسان، او مع اعشاب معالِجة للكبد مثل الغافث والسمراء.	
تنقع قطعة قماش في النقيع وتطبق على العينين كرفادة، او تغسل العينان بغسول مائي مع 5 الى 10 نقاط صبغة.	اذا حدث التهاب، يؤازر بمضادات للجراثيم مثل الردبكية البنفسجية. تؤخذ في داخل الجسم.	

رموز

أجزاء هوائية

أزهار

أوراق

تويجيّات

جذمور

العلّة	الأدوية: العشبة	الأدوية: عملها
تقرّح الفم ترتبط عادةً القرحات المؤلمة في الفم بخمج فطري او جرثومي. يمكن ان تتصل باستهلاك مفرط للسكّر او غيره من الأطعمة التي تساعد على تكاثر الفطريات وقد يشير تفسّخ او تشقّق الشفاه متى رافق تقرّح الفم إلى وجود عوز فيتامين. **العارض الرئيسي** • لطخات بيضاء نافرة ومؤلمة يمكن أن تكون متواصلة.	*Commiphora molmol* Myrrh Myrrhe **مُرّ** (راتنج) (راجع ص 50)	عشبة مضادة للجراثيم وقابضة تعمل عل لأم الجروح.
	Polygonum bistorta Bistort; Snake-weed Bistorte; Serpentaire **مُلْتَوية** (راجع ص 184)	قابض، مطرٍّ ومضاد للالتهاب، وهو صالح ايضاً لأنواع أخرى من التهابات الفم.
	Salvia officinalis Purple sage Sauge officinale **قصعين مخزني. مريميّة مخزنيّة** (راجع ص 95)	مطهّر وقابض. ملائم ايضاً لالتهاب اللثة واضطراباتها.
تقرّح الشفة هو مجموعات من النَفَطات الصغيرة التي تظهر على الوجه، عادة حول الشفتين. عندما يصاب الشخص مرّة بالحلأ البسيط Herpes simplex يميل تقرح الشفة إلى الرجوع كلما ضعف جهاز المناعة من جراء الخمج او الكرب او التعب. **العارض الرئيسي** • منطقة مؤلمة او تشعِر بالنخز.	*Lavandula spp* Lavender Lavande **خزامى** (راجع ص 73)	مطهّرة موضعياً.
	Melaleuca alternifolia Tea Tree Mélaleuque à feuilles alternées **بلقاء متعاقبة الورق** (راجع ص 181)	مضاد حيوي؛ تنبّه وتنشّط جهاز المناعة.
التهاب الحلق يمكن لهذا العارض الشائع ان يرتبط بالخمج او بالمهيّجات الكيميائية. كما يمكن ان يرافق التهاب اللوزتين او البُلعُوم أو الحنجرة. **العوارض الرئيسية** • الم عند مؤخّر الفم • صعوبة في البلع • حلق احمر و مهيّج • صوت اجَشّ او ابَحّ • قد تصاحبه حمّى او زكام أو تنشا عنه.	*Agrimonia eupatoria* Agrimony Aigremoine eupatoire **غافث** (راجع ص 31)	قابض ومصحّ للأغشية المخاطية.
	Alchemilla vulgaris Lady's mantle Edelweiss alpin **رِجل الأسد. ذيفان جَبَلي** (راجع ص 32)	قابضة؛ تخفّف الالتهاب؛ مفيدة في حالات التهاب الحنجرة.
	Echinacea spp. Purple coneflower Rudbeckie pourpre **ردبكية بنفسجية** (راجع ص 53)	مضادة للجراثيم، قابضة، نافعة لجميع مشاكل الحلق بما فيها التهاب اللوزتين.
	Lythrum salicaria Loosestrife Salicaire **سَالِيقَارية شائعة** (راجع ص 182)	قابضة؛ تخفّف الالتهاب؛ مفيدة إذا كانت الحالة مرتبطة بزكام حمّي.
التهاب اللوزتين يرتبط عادةً التهاب اللوزتين بخمج جرثومي او فيروسي **العوارض الرئيسية** • حلق متقرّح ومؤلم جداً • صعوبة في البلع • حمّى • لوزتان حمراوان ومنتفختان يمكن ان تخرِجا قيحاً. **هام جداً:** إذا ظهر خرّاج على اللوزتين فمن الضروري استشارة الطبيب	*Baptisia tinctoria* Wild indigo Indigo sauvage **نيل برّي** (راجع ص 185)	مضاد للجراثيم، مضاد للنزلة؛ ينظّف الجهاز اللمفي؛ مفيد للأخماج الثابرة والمستمرّة.
	Galium aparine Cleavers Vipérine commune **لَصَيقى. بَلكاء. حشيشة الأفعى** (راجع ص 62)	مغيّرة ؛ تنظّف الجهاز اللمفي؛ مفيدة لجميع المشاكل اللمفيّة بما فيها الحمّى الغُدية والغدّانيات adenoids.
	Gnaphtalium uliginosum Marsh cudweed Gnaphale des étangs **بَرسيّة زيتيّة** (راجع ص 181)	مضاد للالتهاب، يقوّي الأغشية المخاطية، وهو مفيد ايضاً لالتهاب الحنجرة والبلعوم واللوزتين.
	Phytolacca americana Pokeroot Phytolaque **لكيّة** (راجع ص 85)	مضاد للنزلة، تنظّف الجهاز اللمفي، تخفّف التورّمات اللمفيّة.

كيفية الاستعمال	خلط الأعشاب	المحاذير
تضاف 5 إلى 10 نقاط من الزيت او 5 مل صبغة إلى كوب ماء فاتر ويستعمل المزيج كسائل مضمضمة.	يضاف 5 مل من صبغة القصعين او إكليل الجبل إلى سائل المضمضة، او تمضغ ثمار الأويس العنبية بعد المضمضة للمساعدة على إخفاء الطعم.	يجب تفاديه اثناء الحَمل.
للمضمضة، يستعمَل المغلي او يضاف 5 مل صبغة إلى كوب ماء.	تضاف إلى سائل المضمضة اعشاب مرقنة ومضادة للجراثيم مثل السمراء واكليل الجبل والأويس والنيل البرّي. للمشاكل المتواصلة، تؤخذ الردبكية البنفسجية او الثوم داخلياً.	
لتحضير سائل مضمضة يستعمَل النقيع المعياري او يضاف 10 مل صبغة إلى كوب ماء.	تضاف صبغة اكليل الجبل إلى سائل المضمضة، او الردبكية البنفسجية لتعزيز عمل العشبة المضاد للجراثيم.	يوصى بتفادي الجرعات العلاجية اثناء الحَمل.
تمزَج 10 نقاط من الزيت في 25 مل زيت ناقل وينشَر المزيج بلمسات رقيقة على المنطقة المصابة.	تستعَمل بمفردها، اذا انذر التَقرح بقدوم الزكام تؤخَذ الردبكية البنفسجية او الثوم داخلياً.	
يمزَج الزيت العطري بـ 10 اضعاف حجمه من الزيت الناقل وينشَر بلمسات رفيقة على المنطقة المصابة حالما تبدا النطفات الناشئة بالوخز.	تستعمَل بمفردها في حال رجعت التقرحات بشكل متكرّر، يؤخذ«هوانغ كي» لتعزيز جهاز المناعة، او اقراص محضّرة تجارياً من الجنسنغ السيبيري لزيادة القدرة على تحمل الكرب stress.	
يعمَد إلى الغرغرة بالنقيع او بـ10 مل صبغة مخفَّفة في كوب ماء فاتر.	يستعمل بمفرده او تضاف صبغة القصعين المخزني او اكليل الجبل إلى سائل الغرغرة.	
يعمَد إلى الغرغرة بالنقيع او بـ 10 مل صبغة مخفَّفة في كوب ماء فاتر.	يضاف 5 مل من صبغة اكليل الجبل او القصعين المخزني او حتى 5 نقاط من صبغة الفليفلة الدغلية إلى سائل الغرغرة لمعالجة التهاب الحنجرة.	يوصى بتجنبها اثناء الحمل.
يغرغَر بـ 10 مل صبغة مخفَّفة في كوب ماء دافىء ويبلع سائل الغرغرة.	تستعمَل بمفردها.	تتسبب الجرعات القوية بالغثيان والدوار.
يغَرغَر بالنقيع او بـ 10 مل صبغة مخفَّفة في كوب ماء فاتر.	تضاف اعشاب قابضة ومضادة للنزلة مثل حشيشة الأوز او البرسيَة الزيتيَة إلى سائل الغرغرة.	
تؤخذ 10 إلى 20 نقطة صبغة ثلاث مزات في اليوم.	يمكن خلطه مع اعشاب اخرى مضادة للجراثيم مثل الردبكية البنفسجية، او جذر اللكئة المجفَّف او الصعتر، للحصول على 5 مل صبغة.	يجب الا تتجاوز الجرعة المذكورة. تتسبب الجرعات القوية بالغثيان.
يؤخَذ النقيع او يعمَد إلى شرب 10 مل من العصير الطازج، ثلاث مزات في اليوم.	يمكن خلطها مع مضادات للجراثيم مثل الحوذان المر (5 إلى 10 نقاط)، او الردبكية البنفسجية (حتى 10 مل) تضاف إلى العصير في شكل صبغة، يدعَم العلاج بالغرغرة، كما في التهاب الحلق (انظر اعلاه).	
يؤخَذ النقيع او الصبغة ويستعمَل كسائل للغرغرة.	يخلَط مع اللصيقى او الردبكية البنفسجية في شكل صبغة وذلك لزيادة العمل المضاد للجراثيم ولتنظيف الجهاز اللمفي.	
تؤخذ 10 إلى 20 نقطة من الصبغة المحضَّرة من الجذر المجفَّف، لا الطازج، ثلاث مزات في اليوم (الجذر الطازج سام).	يمكن خلطها مع اعشاب منظِّفة للجهاز اللمفي مثل اللصيقى او اعشاب مضادة للجراثيم ومنعشة مثل الحوذان المر، في شكل صبغة وبجرعة تصل إلى 5 مل.	يوصى بعدم تجاوز الجرعة المذكورة. لا تستعمَل العشبة اثناء الحمل.

رموز

أجزاء هوائية

زيت عطري

أوراق

جذر

ساق

عشبة كاملة

الجلد والشعر

يركِّز طب الأعشاب عند معالجته للمشاكل الجلدية على إعادة التوازن الداخلي وذلك باستعمال أعشاب منظِّفة أو مبرِّدة في أغلب الأحيان بدلاً من الرهائم. هذا التركيز على إعادة التوازن موجود أيضًا في الطب الأيورفيدي (الهندي التقليدي): مقدار زائد من الـ «بيتّا» (النار) يتسبّب بسخونة الدم بشكل مفرط ويسمّم الجلد وكمية مفرطة من الـ «ڤاتا» (الريح) تسبب الجفاف والحك، بينما الـ «كافا» (الرطوبة) الزائدة تؤدي إلى حدوث قروح مرتشحة أو نازّة. ويكون العلاج بواسطة أعشاب مبرِّدة، مرطّبة أو مجففة وباتباع حمية ملائمة. أما الطب الصيني فيربط الجلد بالرئتين و «واي كى» *wei qi* وسوائل الجسم. وتعتمد إحدى مستشفيات لندن علاجات مبنيّة على هذه الفلسفة لمعالجة حالات الأكزيمة الطفولية. كما أن الأكزيمة الجافة الطارحة للقشر التي تصعب معالجتها بالطرق الطبية الحديثة المعتمدة في الغرب قد تمت مداواتها بواسطة الأعشاب الصينية المبرِّدة والمنعشة التي تزيد من سوائل الجسم. قد تشير الحالات الجلدية الفُطرية أو الطُفَيلية ومشاكل الشعر إلى وجود ضعف على صعيد المناعة أو الطاقة، ويمكن معالجتها بأعشاب مقويّة وبمنبهات ومنشطات لجهاز المناعة.

راجع أيضًا: المُبَيَضَّات، ص 156-157؛ الثآليل والبرّوقات، ص 160-161؛ الخمج الخميري ص 168-169؛ الصئبان، ص 176-177.

العلّة	الأدوية: العشبة	الأدوية: عملها
الاكزيمة هي التهاب جلدي يمكن ربطه بحالات ارَجية او بالكزب stress العصبي او بمهيّجات كيميائية او معدنية قد تكون موضعية إلى حد بعيد إذا كان السبب عاملاً مهيِّجاً كطوق الساعة المعدني مثلاً، ولكن الاكزيمة الأرجية تصيب جميع اجزاء الجسم. وتصاب غالباً المناطق الجلدية المتغضنة كالطيّات الموجودة عند باطن الكوع أو تحت الإبط. **العوارض الرئيسية** • لطخات حمراء ملتهبة • حكّة • مصل ناز من اللطخات المنزوعة الجلد • تشكّل قشرة من المصل • يمكن للآفات ان تنزف في الحالات الحادة.	*Arctium lappa* Burdock Bardane **أرقطيون** (راجع ص 38)	منظّف، مدرّ للبول وملين؛ مفيد لأية حالة جلدية سُمية خصوصاً الاكزيمة الطارحة للقشر.
	Fumaria officinalis Fumitory Fumeterre **بُقْلَة الملك** (راجع ص 181)	منظّفة، مدرّة للبول وملينة؛ تنظّف الدم من الذيفان الذي يؤثر في الجلد.
	Oenothera biennis Evening primerose Onagre **أخُدَريّة مُحولَة** (زيت بذر) (راجع ص 181)	يحتوي زيت البَذر على حموض دهنية ضرورية يحتاج إليها الجسم للمحافظة على صحة الأنسجة.
	Paeonia lactiflora Chi Shao Yao Pivoine **عود الصليب الأحمر الزهر** (راجع ص 83)	ينعش وينشّط جريان الدم؛ مفيد للحالات «الحارّة».
	Stellaria media Chickweed Morgeline **نَجميّة** (راجع ص 100)	ملطِّفة وقابضة بشكل محدود؛ تلأم الجروح، تسكّن التهيّج وتساعد على شفاء الآفات.
	Urtica dioica Stinging nettle Ortie dioïque **قرّاص كبير** (راجع ص 108)	قابض، مقوّ ومنشّط للدورة الدموية؛ نافع في حال كانت الاكزيمة مرتبطة بدورة دموية رديئة.
	Viola tricolor Heartsease Pensée sauvage **بنفسج مثلّث الألوان** (راجع ص 114)	مضاد للالتهاب، مدرّ للبول، وملين؛ مفيد بشكل خاص للاكزيمة النازّة.
العُدّ (حب الشباب) هو التهاب الغدد الزُهمية sebaceous في الجلد ويمكن ان يبدأ في شكل رؤوس سوداء. يشيع حدوثه بشكل خاص عند المراهقين. **العوارض الرئيسية** • بثور ملتهبة • جلد دهني للغاية • كييسات مخموجة ووجود للندوب في الحالات الخطيرة.	*Allium sativum* Garlic Ail Cultivé **ثوم** (راجع ص 33)	مضاد للجراثيم والفطريات؛ مطهر فعّال لحالات الخمج الجلدي.
	Brassica oleracea Cabbage Chou **ملفوف** (راجع ص 42)	مضاد للالتهاب ومضاد للجراثيم؛ مغذٍّ ولائم للأنسجة.
	Melaleuca alternifolia Tea Tree Mélaleuque à feuilles alternées **البلقاء المتعاقبة الورق** (راجع ص 181)	مضاد فعّال للجراثيم في حالات الخمج الجلدي.

العُدّ (حب الشباب)

المريض: ادوارد، في السابعة عشرة، مراهق نموذجي.

تاريخ الحالة وطبيعة الشكوى: كان ادوارد يعاني وجود بثور حول الأنف والخدّين، وكانت المشكلة قد بدأت قبل ذلك بـ 18 شهرًا. كما أنه عانى من البلغم وحالات النزلة الشديدة زكام راجعة ومتكررة للقسم الأكبر من السنة. نظامه الغذائي كان سيئًا ويتميّز باستهلاك مفرط للشوكولا ورقائق البطاطا والمشروبات الغازيّة. أقرّ بحبّه للحلوى وأوضحت أمه أن هذا القول يتمثّل بلوحي شوكولا على الأقل في اليوم وقدر ما يستطيع أن يجد من الكعك المحلّى عند رجوعه إلى البيت من المدرسة.

العلاج: لم يتقبّل ادوارد فكرة فرك وجهه بالثوم كل ليلة أو غسله بماء الملفوف لذلك عمِدَ بدلًا من ذلك إلى استعمال زيت البلقاء المتعاقبة الورق في ماء الورد بمثابة دهون. وركّزت الأدوية العشبية الداخلية على إزالة الرطوبة والحرارة من الجسم وتحسين أداء جهاز المناعة. وقد أشارت البثور إلى وجود حرارة مفرطة في الرئتين لذلك أضيفت «هوانغ كين» و «سانغ باي بي» إلى «تشي شاو ياو» والبنفسج المثلّث الألوان. والحمّاض الجعْد والردبكية البنفسجية.

النتيجة: بعد ستة أسابيع، انخفض العدّ واختفت النزلة. ولكن بعد ذلك جاءت الامتحانات وبين فترات المراجعة، التهم ادوارد ألواح الشوكولا مما جعل النزلة والبثور تعود من جديد بعد وقت قصير. لكن، لحسن الحظ، أدرك ادوارد أن ولعه بالحلوى عامل مساعد لمشكلته وهو الآن، يتدبر أمره لتجنّب استهلاك الشوكولا بشكل مفرط.

كيفية الاستعمال	خلط الأعشاب	المحاذير
يؤخَذ المَغلي او حتى 4 مل صبغة ثلاث مرّات في اليوم.	يمكن خلطه من اعشاب منظّفة اخرى مثل الحمّاض الجعد الخنازيرية العقداء واللصيقى والبنفسج المثلث الألوان ونفل المروج. تضاف الأزهار والأوراق إلى المغلي لدقيقة او دقيقتين فقط.	
يؤخَذ النقيع او حتى 4 مل صبغة ثلاث مرّات في اليوم.	يمكن مزجها مع صبغات اعشاب منظّفة اخرى مثل الأرقطيون والحمّاض الجعد والخنازيرية العقداء واللصيقى.	
يؤخَذ 3 غ يومياً في شكل برشامات (1 إلى 2 غ في اليوم للأطفال).	تستعمَل بمفردها.	
يعطي افضل النتائج إذا ما خلِط مع اعشاب اخرى؛ تؤخَذ الصبغة او المغلي.	يخلَط باعشاب منعشة ومنظّفة مثل «شِن دي هوانغ» والبنفسج المثلث الألوان «ومو دان بي» «فانغ فنغ» و«مو تونغ» لتعزيز عمله.	
يستعمَل المرهم او الرهيم وفقاً للحاجة؛ تضاف ملعقة كبيرة من النقيع الزيتي في ماء الحمّام.	تستعمَل بمفردها.	
يؤخَذ النقيع او الصبغة او يستعمَل خارجياً في شكل رهيم او مرهم.	يستعمَل بمفرده او تضاف إليه اعشاب منظّفة اخرى مثل البنفسج المثلّث الألوان، او نفل المروج، أو الخنازيرية او اللصيقى في النقيع أو الصبغة.	
يؤخَذ النقيع او الصبغة، او يستعمَل خارجياً في شكل مرهم او رهيم.	يستعمَل بمفرده خارجياً. يمكن خلطه مع اللصيقى والقرّاص الكبير ونفل المروج وبقلة الملك لزيادة عمله المنظّف او المقوّي.	يوصى بتجنّب الجرعات القوية.
تفرَك المنطقة المصابة بفص ثوم مقطوع.	يستعمل بمفرده. يوصى باضافة الثوم الى الطبخ. تحدّ رائحة البقدونس من رائحة الثوم الكريهة.	بسبب رائحته الكريهة يستعمل الثوم في المساء.
يميَع 250 غ من الورق الطازج مع 250 مل من مشتركة مقطّرة ثم يصفّق المزيج وتضاف إليه نقطتان من زيت الحامض ويستعمَل كدهون.	يستعمَل بمفرده، ولكن من الممكن تناول صبغات اللصيقى والحمّاض الجعد والأرقطيون بمثابة منظّفات إضافية. تخفّف السكريات والأطعمة الحمضية في الغذاء.	
يضاف 1 مل من زيت بلقاء إلى 10 مل ماء او كميات متساوية من ماء الورد وقُطارة المشترِكة. يستعمَل كدهون.	تستعمَل بمفردها ولكن يمكن تناول اللصيقى والحماض الجعد والردبكية البنفسجية داخلياً بمثابة اعشاب منظّفة او مضادة للجراثيم لتعزيز عمل البلقاء.	

رموز

أجزاء هوائية

زيت عطري

أوراق

جذر

العلّة	الأدوية	
	العشبة	عملها
الصُداف ينشأ الصداف عن الانتاج المفرط للخلايا الكيراتينية التي لا تتحوّل بذلك الى كيراتين keratin عادي. يمكن ربط هذا بخللٍ وظيفي في جهاز المناعة ويمكن ان يعقب خمجاً عقدياً او إصابة في الجلد. يمكن ربطه بشخصية منعزلة ومتوترة وعدم رغبة بالتقرّب من الآخرين وقد يتفاقم بفعل الكرب stress والقلق. تتكرّر النزعة للإصابة بالصداف ضمن العائلة الواحدة. **العوارض الرئيسية** • لطخات جلدية حمراء، مصحوبة غالباً بقشرة فضيّة اللون • نمط دوري من هداة ورجعة.	*Galium aparine* Cleavers Vipérine commune **لُصَيقى** (راجع ص 62)	منظِّفة، مدرّة للبول، وقابضة، نافعة لأنواع عديدة من المشاكل الجلدية.
	Rumex crispus Yellow dock Patience frisée **حمّاض جَعْد** (راجع ص 182)	منظف، مدرّ للبول ومليّن، مدرّ للصفراء، ينظف الجسم من الذيفان toxin.
	Scrophularia nodosa Figwort Scrofulaire noueuse **خنازيرية عقداء** (راجع ص 97)	مضادة للالتهاب، منظِّفة ومنشطة للدورة الدموية، نافعة للعديد من الحالات الجلدية المزمنة.
	Solanum dulcamara Bittersweet Morelle douce-amère **مَغْد حلو مر** (راجع ص 184)	مضاد للالتهاب ومقوٍّ للكبد، نافع حيث يرتبط الصداف باضطرابات رَثَويّة (روماتزميّة).
	Trifolium pratense Red clover Trèfle des près **نفل المروج، نفل بنفسجي** (راجع ص 105)	منظّف ومدّر للبول، مفيد للعديد من مشاكل الجلد بما فيها الإكزيمة.
الأخماج الفطرية تنتج الشعفة وسعفة القدم وغيرهما من الأخماج الجلدية عن فطور مثل *microsporum* و*trichophyton* و*epidermophyton*. المناطق التي تصاب عموماً اكثر من غيرها هي أصابع القدمين وفروة الراس. **العوارض الرئيسيّة** • لطخات حمراء مهيِّجة • جلد مقشَّر.	*Aloe vera* Aloe Aloès officinal **ألُوَة** (هلامة) (راجع ص 34)	مطرِّية، منعشة للجلد المهيَّج، مضادة للطفيليات، مفيدة للجَرَب.
	Calendula officinalis Pot marigold Souci des jardins **آذريون الحدائق** (راجع ص43)	مضاد للفطور وقابض، يلأم الجروح، يلطِّف ويسكِّن الجلد الجاف أو الملتهب.
	Commiphora molmol Myrrh Myrrhe **مرّ** (راتِنج) (راجع ص 50)	مضاد للفطريات، منشّط لجهاز المناعة، قابض.
فقدان الشَعْر (الحاصّة) يمكن ان يكون شاملاً او على شكل رقع، وعند الرجال، يكون في الغالب وراثياً. قد ينتج التساقط الخفيف للشعر عن عوز فيتامين. **العارض الرئيسي** • رقَع صلعاء أو شعرات تسقط بسهولة وبكثرة.	*Arnica montana* Arnica Arnique **زهرة العطّاس الجبليّة** (راجع ص 182)	تنبه وتنشّط الدورة الدمويّة.
	Artemisia abrotanum Southernwood Aurone **قَيْصُوم** (راجع ص 184)	دواء تقليدي لتنشيط نمو الشعر، غير ان لا اساس علمي لشهرته في هذا المجال.
الشيب المبكر يمكن ان يكون وراثياً او مرتبطاً بالكرْب stress أو الإياس(انقطاع الحيض) المبكر. **العارض الرئيسي** • يبدأ الشعر بفقدان لونه في العشرينات او الثلاثينات من العمر.	*Polygonum multiflorum* He Shou Wu He Shou Wu **عصا الراعي العنقودية** (عسقول) (راجع ص 183)	هذه العشبة مقوّية للكبد وهي تستعمَل في الصين لحالات الإياس والشيب المبكرة.
	Salvia officinalis Sage Sauge officinale **قصعين مخزني** (راجع ص 95)	دواء تقليدي يستعمَل لإعادة لون الشعر - ربما نظراً لخاصياته المقوّية والمؤثرة على الهرمونات.
الهبرية (قشرة الرأس) هي عبارة عن رقاقات صغيرة من الجلد الميت على فروة الراس. يمكن ان يصحبها التهاب جلدي مثّي ويمكن ان ترتبط بخمج خميري. **العوارض الرئيسية** • هبرية (قشرة) واضحة على القبّات • شعر جاف وقصِف، او دهني مع رقاقات قشرية صفراء.	*Quillaja saponaria* Soap bark Quillaja saponifaire **كِلاّجة صابونيّة** (راجع ص184)	منظِّفة ومضادة للالتهاب، غنية بالصابونينات.
	Rosmarinus officinalis Rosemary Romarin **إكليل الجبل** (راجع ص 92)	قابض، مطهِّر ومنشط للدورة الدمويّة، مفيد ايضاً للصُداف الذي يصيب فروة الراس.

كيفية الاستعمال	خلط الأعشاب	المحاذير
يؤخَذ 10 مل من عصير طازج او نقيع ثلاث مرات في اليوم. تستعمَل ايضاً خارجياً في شكل مرهم او رهيم.	تعطي نتائج جيدة إذا ما خلِطت مع نفل المروج للحد من الانتاج المفرط للخلايا، ومع منبهات منظفة مثل القرّاص الكبير او الخنازيرية العقداء. تستعمَل 3 اجزاء من اللصيقى لجزء او اثنين اعشاب اخرى.	
يؤخَذ النقيع او الصبغة.	يخلط جيداً مع الأرقطيون الذي له عمل منظّف عام. تضاف الماهونيَة البَهْشيَّة الورق او الخنازيرية العقداء للمساعدة على تنظيف الكبد وتبريده.	
يؤخذ النقيع او الصبغة.	تستعمَل مع نفل المروج او البنفسج المثلّث الألوان للمساعدة على تطبيع نمو الجلد او مع اعشاب منظفة مثل اللصيقى والحماض الجعد.	هذه العشبة منبّهة للقلب لذلك يجب تفاديها في حال وجود شذوذ في نبض القلب.
يؤخَذ مغلي محضَّر من 15 غ عشبة لـ500 مل ماء بجرعات من نصف فنجان ثلاث مرّات في اليوم، او يؤخَذ حتى 7.5 مل صبغة في اليوم.	يستعمَل بمفرده او يخلط مع اعشاب منظّفة مثل الحماض الجعْد والخنازيرية العقداء. تضاف مقوّيات للأعصاب مثل الدّرَقة إذا كان الكرب عاملاً هاماً.	تسبب الجرعات القوية بالغثيان والخفقان.
يؤخَذ النقيع او الصبغة، يستعمَل ايضاً خارجياً في شكل رهيم او مرهم.	يمكن خلطه مع اعشاب مضادة للالتهاب ومنظّفة مثل اللصيقى او الغد الحلو المز او الحماض الجعد، او 10 نقاط من صبغة العفصية الغربيّة.	
توضَع الهلامة المأخوذة من ورقة طازجة مباشرة على المنطقة المصابة، يمكن ايضاً استعمال المرهم.	تستعمَل بمفردها.	
يستعمَل في شكل رهيم او مرهم، او يستعمَل النقيع بمثابة سائل لتحميم الرجلين او كغسول.	يضاف 5 مل من زيت البلقاء المتعاقبة الورق إلى 500 مل نقيع ويستعمَل كغسول لتعزيز العمل المضاد للفطريات.	
تضاف 10 نقاط من الزيت او 10 مل من الصبغة إلى 100 مل ماء ويستعمَل المزيج كغسول، يؤخَذ ايضاً 1 مل صبغة ثلاث مرات في اليوم.	يستعمَل بمفرده. للاستعمال الخارجي، يضاف مقدار متساو من العفصيَة او يضاف المرّ إلى رهيم الأذريون. داخلياً، تؤخَذ برشامات الربدكية البنفسجية.	يحظَر استعماله داخلياً اثناء الحمل.
توضَع في شكل رهيم او مرهم على المناطق المصابة، او تستعمَل الصبغة بعد تخفيفها جيداً بمثابة غسول للشعر.	يدعَم عملها باعشاب مقوية ومهدئة للأعصاب (راجع ص 162-165) وبإضافة الفيتامين B. يشرَب نقيع القرّاص الكبير والأرقطيون بمثابة منظّف ومنشط.	يوصى بعدم استعمالها على الجلد المجروح؛ يحظر تناولها داخلياً.
يؤخَذ 10 إلى20 نقطة صبغة حتى ثلاث مرات في اليوم، يستعمَل النقيع المعياري كغسول للشعر.	يدعَم عمله بأعشاب مقوّية ومهدئة للأعصاب ويضاف القرّاص الكبير او اكليل الجبل او القصعين إلى النقيع، تؤخَذ كميات إضافية من المعادن والفيتامين B.	يمنع استعماله تماماً اثناء الحمل.
يؤخَذ المغلي او الصبغة (حتى 15 مل في اليوم)؛ تتوفر منها مستحضرات تجارية.	تستعمَل بمفردها او تخلَط مع مقويات مثل «نو زن زي» او «شو دي هوانغ» او البوشو. يستعمَل جزءان من «هيه شو وو» و«شو دي هوانغ» مقابل جزء واحد من الأعشاب الأخرى.	من المستحسن تجنبها في حال كان المريض يعاني من الاسهال.
يؤخَذ النقيع، كما يستعمَل النقيع بمثابة غسول للشعر.	يمكن إضافة اكليل الجبل او القرّاص الكبير إلى النقيع واستعماله لغسل الشعر من اجل تقتيم لونه.	يمنَع تناول جرعات علاجية اثناء الحمل او إذا كان الشخص مصاباً بالصرع.
يخلَط 500 مل مغلي مع 200 غ صابون سائل ويُستَعمَل كمستحضَر لتنظيف الشعر (شامبو).	تستعمَل بمفردها.	للاستعمال الخارجي فقط. لا تؤخَذ داخلياً.
يستعمَل النقيع كغسول للشعر، ينقع 15 غ من العشبة في 250 مل من شامبو عادي لمدة اسبوعين قبل الاستعمال.	يضاف جذر القرّاص الكبير إلى الغسول كمنشّط للدورة الدموية ومقوّ منظّف.	

رموز

- أجزاء هوائية
- زيت عطري
- أزهار
- لحاء
- أوراق
- تويجيّات
- جذر
- لحاء جذر
- ساق
- غصينات
- عشبة كاملة

القلب والدم والدورة الدموية

كانت التقاليد الطبية القديمة تعتبر القلب أكثر بكثير من مجرّد مضخّة للدم. في الطب الأيورفيدي القلب هو مركز الروح بينما وفقًا للطب الصيني القلب هو مستودع «شِن». ما قد يعتبره الطب الغربي الحديث اضطرابًا عقليًا أو عصبيًا، ينسبه الطب الصيني إلى وجود تنافر في الـ «شِن» وقد يختار لمعالجته أعشابًا مثل «فو لينغ»، التي تنظّف القلب من «الرطوبة» وتستعمَل كمركّن «لتهدئته».

تقدّم الأعشاب الغربية المعالِجة للقلب مجموعة من التأثيرات والخصائص تمتاز بصفات تقليدية أكثر. منذ تم التعرّف على القَمَعيّة الأرجوانية كدواء فعّال للقلب عام 1768، والعلماء يبحثون في الأعشاب عن حلول للمشاكل الطبية. نقيعا الزعرور والزيزفون، مثلاً، يستعملان دونما خطر أثناء فترة الحمل. تساعد الأعشاب أيضًا على السيطرة على الكولستيرول وفي المساعدة على الوقاية من التصلّب العصيدي.

راجع أيضًا: الجروح والنزف، ص 126-127؛ البواسير، ص 154-155؛ القرحات الدوالية، ص 160-161؛ الأوردة الدوالية، ص 160-161؛ الحيض الغزير، ص 168-169.

العلّة	الأدوية	
	العشبة	عملها
ارتفاع ضغط الدم ويسمّى ايضاً فرط ضغط الدم، وهي مشكلة يجب اعتبارها عارضاً لوجود لا توازن في الجسم اكثر مما هي مرض مستقل. لا يمكن ان يرتبط ارتفاع ضغط الدم بالتصلب العصيدي atherosclerosis واضطرابات القلب ومشاكل الكبد. **العوارض الرئيسية** • صداع • مشاكل في العين • دوار او نوبات اغماء • تسجيل ارتفاع ضغط الدم في فحوصات متكررة • قراءة انبساطية (اصغر الرقمين في القراءة يتجاوز 95 ـ 105 مم زنبق) **هام جداً**: يجب عدم استبدال الأدوية التقليدية بالأعشاب دون استشارة الطبيب.	*Achillea millefolium* Yarrow Achillée millefeuille **أخلية أم ألف ورقة** (راجع ص 30)	ترخي الأوعية الدموية المحيطية وتحسّن جريان الدم.
	Chrysanthemum morefolium Ju Hua Ju Hua **اقحوان الحدائق** (راجع ص 181)	يوسّع الشرايين الاكليلية ويزيد جريان الدم؛ يزيل ايضاً «حرارة الكبد» التي يمكن ان تتسبب بفرط ضغط الدم.
	Crataegus spp. Hawthorn Aubépine (أطراف مزهرة) **زعرور** (راجع ص 51)	يحسّن الدورة الدموية الاكليلية ويقوّي عضل القلب؛ يساعد على تثبيت ضغط الدم مع تحسّن الأداء الوظيفي للقلب.
	Stachys officinalis Wood betony Epiaire officinale **بَطونيقا** (راجع ص 99)	مقوّية للدورة الدموية، مرخية ومركّنة؛ تهدّىء القلب.
	Tilia europaea Linden Tilleul **زيزفون** (راجع ص 182)	يرخي ويشفي الأوعية الدموية؛ يساعد على الوقاية من التصلّب العصيدي.
	Viburnum opulus Guelder rose Viorne lobé **بَنِلسان الماء** (راجع ص 113)	مرخٍ لطيف لعضلات الجهاز الوعائي؛ يخفّض ضغط الدم الإنبساطي diastolic.
انخفاض ضغط الدم يسمّى ايضاً نقص او هبوط ضغط الدم، وغالباً ما لا يعتبره بعض الأطباء امراً خطيراً ولكن العديد منهم يعتبره هاماً وذا مغزى. **العوارض الرئيسية** • تعب عام • بنية ضعيفة • دوار و/ او نوبات إغماء • خفقان واضطراب نَظْم القلب. **هام جداً**: إذا كانت القراءة الانقباضيّة (الأكبر بين الرقمين) تبقى بشكل مستمر وثابت تحت 110 مم زنبق، ينصَح باستشارة الطبيب	*Convallaria majalis* Lily-of-the-valley Muguet de Mai **زنبق الوادي** (راجع ص 182)	ينشط تقلّصات القلب ويحسّن فعالية ادائه؛ مفيد للقلب المصاب بالضعف او القصور ولقلب المسنّين.
	Cytisus scoparius Broom Genêt à balai (أطراف مزهرة) **جِنِستا** (راجع ص 184)	تنظّم نبض القلب فتخفّف من اضطراب النَظْم الذي يمكن ان يرتبط بانخفاض ضغط الدم وقصور القلب.
	Leonurus cardiaca Motherwort Agripaume **ذنب الأسد** (راجع ص 74)	له تاثير مرخ على الخفقان واضطراب نَظْم القلب؛ كما انه ينشّط القلب.
	Rosmarinus officinalis Rosemary Romarin **اكليل الجبل** (راجع ص 92)	مقوٍّ عام للجهازين العصبي والدموي؛ مفيد للأشخاص الذين يتعبون بسرعة وللمتقدمين بالسن والمصابين بالضعف.

ارتفاع ضغط الدم مع أعراض إياسيّة

المريض: سارة، 52 سنة، مطلَّقة ومسؤولة عن إعالة ابنتها.

تاريخ الحالة وطبيعة الشكوى: قبل 10 سنوات تم تشخيص ارتفاع بسيط في ضغط الدم عند سارة. وقد وصف لها الطبيب محصِرات للبيتا ولكنّها كانت تنزعج من تناول العقاقير. بعد ذلك بثماني سنوات، أظهر فحص آخر وجود زَرَق وارتفاع ضغط الدم إلى 110/180 مم زئبق. كانت تعاني من أعراض إياسية وألم في أسفل الظهر ودوار وميل إلى الشعور بطنين في الأذنين ومن الخفقان والهبو «هبّات» كلما اختبرت انفعالاً مزعجًا أو قامت بعمل يستلزم نشاطًا وصرفًا للطاقة. حثها طبيبها على العودة إلى محصِرات البيتا.

العلاج: استعملَتِ أعشاب تعزّز طاقة الكلى وتغذّي الكبد بدلاً من عقاقير تبطّىء القلب. وشملت هذه الأعشاب «شو دي هوانغ» و «شان زو يو» و «مو دان پي» و «هيه شو وو». كما أنها أعطيَت نقيعًا عشبيًا يحتوي على «جو هوا» وزعرور وذنب الأسد.

النتيجة: في غضون شهر، لم تعد سارة تشتكي من الهبو وقلّت عندها حالات الخفقان كما زاد نشاطها وزال الدوار. انخفض ضغط دمها إلى 95/155 مم زئبق فتابعت العلاج بالنقيع العشبي. بعد ذلك بستة أشهر، أظهر الفحص أن ضغط دمها ثبت عند 85/140 مم زئبق وأن الزَرَق الذي تعاني منه قد تحسّن.

كيفية الاستعمال	خلط الأعشاب	المحاذير
يضاف 15 غ من العشبة إلى 500 مل ماء لتحضير النقيع، يؤخَذ حتى 5.2 مل صبغة ثلاث مرات في اليوم.	يمكن خلطها مع الزيزفون إذا كان هنالك مشكلة تصلّب عصيدي، او مع مقوّيات للقلب مثل الزعرور.	تحظَر الجرعات القوية اثناء الحمل.
يؤخذ النقيع او الصبغة.	يمكن خلطه مع اعشاب معالِجة للكبد مثل «غوكي زي»، او مدرّة للبول مثل «فو لينغ» وورق الطَرخَشقون او مركَّنة، وفقاً لسبب فرط ضغط الدم.	
يؤخَذ النقيع أو الصبغة.	يمكن خلطه مع الزيزفون والأخلية، او مع اعشاب مثل الفيبرن البيلساني لترخية الأوعية الدموية.	
يؤخَذ النقيع او الصبغة.	يمكن خلطها مع الزيزفون او «فو لينغ» خصوصاً إذا كان الكزب stress عاملاً في الحالة. يستعمَل جزءان من البطونيقا لجزء من الأعشاب الأخرى.	ينصَح بالابتعاد عن الجرعات القوية اثناء الحمل.
يؤخَذ النقيع او حتى 10 مل صبغة في اليوم.	يخلَط مع الزعرور بمثابة مقوّ للقلب او الجنكة إذا كان التصلّب العصيدي عاملاً هاماً.	
يؤخَذ النقيع او الصبغة.	يخلَط مع اعشاب مقوية للقلب مثل الزعرور او مركّنات مثل الناردين إذا كان التوتر عاملاً هاماً.	
لا يستعمَل إلاّ باشراف معالِج محترف. الجرعة القصوى المامونة الاستعمال هي 10 إلى 20 نقطة صبغة ثلاث مرات في اليوم.	يجب وصفه مع مدرّ للبول مثل ورق الطرخشقون او مع اعشاب مقوّية مثل الزعرور او الجنكة، وفقاً لسبب الحالة.	يؤخذ فقط حسب الوصفة. تسبب الجرعات القوية الغثيان الحاد.
يؤخَذ نقيع محضّر من 15 غ لـ 500 مل ماء، او يؤخَذ حتى 5 مل صبغة في اليوم الواحد.	تستعمَل مع مقوّيات مثل الزعرور (او زنبق الوادي إذا وصفه معالِج محترف) وفقاً لحدة الأعراض.	يحظر استعمالها اثناء الحمل.
يؤخَذ النقيع أو الصبغة.	يخلَط مع اكليل الجبل و«فو لينغ» للحصول على تاثير مقوّ ومهدّىء.	يحظَر استعماله اثناء الحمل.
يؤخذ النقيع أو حتى 10 مل صبغة في اليوم، يدلَك الصدر في مكان القلب بالنقيع الزيتي.	يمكن خلطه مع مقوّيات مثل البطونيقا وذنب الأسد.	

رموز

أجزاء هوائية

لحاء

ثمار عِنبيّة

أزهار

أوراق

العلّة	الأدوية	
	العشبة	عملها
ضعف الدورة الدموية قد يدل هذا على اضطراب أكثر خطورة في القلب، ولكنه غالباً مجرّد ميل موروث ولا يشكّل مشكلة خطيرة **العوارض الرئيسية** • يدان وقدمان باردة على نحو استثنائي • نزعة للإصابة بالشَرَث • أصابع خالية من اللون أو خدرة فاقدة للحس (ظاهرة رينود).	*Capsicum frutescens* Cayenne Cayenne **فليفلة دغلية** (راجع ص 46)	تسخّن وتساعد على التعرّق، منشّطة فعّالة للدورة الدموية.
	Cinnamomum cassia Gui zhi; Chinese cinnamon Cannelle de Chine **القرفة الصينيّة** (راجع ص 48)	تدفّئ وتساعد على التعرّق، تعزّز كلاً من الدورة الدموية ودورة الطاقة «كي».
	Zanthoxylum americanum Prickly ash Clavalier à feuilles de frênes **فاغرة** (راجع ص 183)	منبّهة ومنشّطة للدورة الدموية، معرّقة، مدفّئة في جميع الحالات «الباردة».
	Zingiber officinalis Ginger Gingembre **زنجبيل** (راجع ص 115)	منشّط قوي للدورة الدموية، يرخي الأوعية الدموية، يساعد على التعرّق، مدفّئ جداً.
تصلّب الشرايين يرتبط بالرواسب الدهنيّة المتراكمة في الأوعية الدموية، وربما يكون بمثابة الية وقائية لمقاومة التلف الذي يسببه التدخين أو غيره من الملوّثات. يرفع من خطر حدوث حالات السكتة. **العوارض الرئيسية** • ضغط دم مرتفع • الأوعية الدموية التي من الممكن جسّها قد تبدو عند اللمس قاسية وشبيهة بالأنابيب. • اضطرابات في العين • ألم حاد مفاجئ في الساقين أثناء السير (عَرَج)	*Ginkgo biloba* Maidenhair tree Ginkgo **جِنكة** (راجع ص 64)	ترخي الأوعية الدموية وتحسّن جريان الدم في حالات تصلّب شرايين الدماغ، تخفّف العَرَج المتقطّع.
	Vinca major Greater periwinkle Grande pervenche **ونكة كبيرة** (راجع ص 185)	تحتوي على الفِنكامين وهي مادة تحسّن جريان الدم في حالات تصلّب شرايين الدماغ وتفيد المريض بعد إصابته بالسكتة، مقوّية لشُرَينات الدماغ.
	Viscum album Mistletoe Gui **هَدَال شائع** (راجع ص 185)	يقوّي جُدُر الشعيرات ويخفّف الالتهاب ويعزّز تصليح الأوعية، مخمّد للقلب، يبطّئ سرعة القلب.
فقر الدم (النوع الذي يقوم على عوز الحديد). هو عبارة عن انخفاض مستويات الهيموغلوبين (خضاب الدم) الذي يمكن أن ينتج عن نظام غذائي رديء أو حيض غزير أو اضطرابات هضمية. **العوارض الرئيسية** • ضيق نفس و/ أو خفقان • شحوب شديد في الأظافر وداخل الأجفان • آلام من نوع آلام الرَثية (الروماتِزم).	*Angelica sinensis* Angelica Angélique de Chine **حشيشة الملاك الصينيّة** (راجع ص 36)	تغذّي الدم وتنشط الدورة الدموية، تحوي فيتامين B_{12} وحمض الفوليك لذلك فإنها تساعد على الوقاية من فقر الدم الوبيل.
	Urtica dioica Stinging nettle Ortie dioïque **قرّاص كبير** (راجع ص 108)	غني بالحديد وغيره من المعادن وبالفيتامينات، مغذٍّ إلى حد بعيد.
ارتفاع الكولستيرول يمكن أن يؤدي ارتفاع مستوى الشحميّات (مثل الكولستيرول) في الدم إلى داء التصلّب العصيدي ويزيد من خطر حدوث نوبة قلبية. ويرتبط هذا الارتفاع بوجود كمية مفرطة من الدهون المشبعة في النظام الغذائي ولكنه يمكن أن يكون أيضاً وراثياً. الكولستيرول ضروري للعديد من آليات الجسم وهو ليس مؤذياً بجوهره. **العارض الرئيسي** • ظهور مستوى مرتفع من الشحميّات في اختبارات الدم.	*Allium sativum* Garlic Ail cultivé **ثوم** (عسقول) (راجع ص 33)	يخفّف مستويات الكولستيرول في الدم، ثبت تأثيره في تقليل خطر حدوث نوبات قلبية وتصلّب عصيدي.
	Avena Sativa Oats Avoine cultivé **شوفان** (راجع ص 40)	فعّال في تخفيف مستويات الكولستيرول في الدم، خصوصاً البروتينات الشحمية الخفيضة الكثافة.
	Camellia sinensis Tea Thé **شاي** (راجع ص 44)	يحتوي على الفينول الذي يثبّط عملية امتصاص الكولستيرول، منشّط للدورة الدموية ومقوٍّ للأوعية الدموية مما يجعله يساعد على الوقاية من التصلّب العصيدي.
هشاشة الشعيرات هي عبارة عن ضعف في جدران الأوعية الدموية. **العوارض الرئيسية** • نزعة إلى التكدّم بسهولة • نزف في الشبكية.	*Fagopyrum esculentum* Buckwheat Sarrasin **حنطة سوداء** (راجع ص 182)	هذه العشبة غنيّة بالروتين rutin (مادة تقوّي وتصلح جُدران الشُرَينات)، دواء نوعي (فعّال في علاج مرض معيّن) للنزف الشَبَكِي retinal.
	Viola tricolor Heartsease Pensée sauvage **بنفسج مثلث الألوان** (راجع ص 114)	يحتوي على فلافونيات وهي مواد تقوّي جُدران الشعيرات.

رموز

أجزاء هوائية

لحاء

ثمار

حَب

أوراق

جذر

غصينات

كيفية الاستعمال	خلط الأعشاب	المحاذير
يضاف 30 إلى 50 غ من العشبة إلى 500 مل ماء لتحضير النقيع، يؤخَذ حتى 1 مل صبغة بنسبة 1 الى 20 بالجرعة الواحدة، يدلَّك بالنقيع الزيتي.	يؤخَذ مع أعشاب مدفِّئة ومنشِّطة اخرى مثل نقيع جذر حشيشة الملاك، او يضاف 1 الى 2 غ مِيرقية شمعيّة إلى النقيع.	يجب عدم تجاوز الجرعة المذكورة، من الضروري تجنّب الجرعات القوية اثناء الحمل.
يؤخَذ المغلي او الصبغة.	تعطي نتائج جيدة إذا ما خلطَت مع قليل من الزنجبيل، او يضاف إليها بعض اكليل الجبل او الجِنْكَة.	تحظَّر الجرعات العلاجية اثناء الحمل.
يؤخَذ مغلي محضَّر من 15 غ فاغرة لـ600 مل ماء، يؤخَذ حتى 5 مل صبغة في اليوم.	يمكن خلطها مع جذر حشيشة الملاك او اكليل الجبل، او تضاف قَبْضَة (مقدار قليل، رشة) من مسحوق القرفة إلى المغلي.	
يضاف حتى 10 غ من جذر غض إلى 600 مل ماء لتحضير المغلي وحمّام للقدمين، يؤخَذ حتى 10 نقاط صبغة بنسبة 1 الى 5 بالجرعة الواحدة.	يخلَط مع اعشاب منشِّطة للدورة الدموية، مثل الجِنكة، او مع اعشاب مدفِّئة مثل اكليل الجبل او «غي زي».	
يؤخَذ النقيع او الصبغة.	تخلَط مع البطونيقا لعملها المقوّي او يضاف إليها الزيزفون والزعرور لمعالجة مشاكل الدورة الدموية.	
يؤخذ النقيع او الصبغة.	تخلَط الصبغة مع الهدال الشائع وفقاً للجرعة الموصى بها (ادناه)، او يضاف الزيزفون والبطونيقا إلى النقيع.	
تؤخَذ 10 الى 20 نقطة صبغة، ثلاث مرات في اليوم.	يخلَط مع صبغة الونكة او الجنكة ذات الشقتين لتشكيل جرعات تصل إلى 5 مل. يشرَب مع نقيع الحنطة السوداء الشائعة او الزيزفون للمساعدة على تصليح جُدُر الشُرَيْنات.	لا تستعمل الثمار العِنَبية لأنها سامة، يحظَّر استعمال العشبة اثناء الحمل.
يؤخَذ المغلي او الصبغة. الكثير من المستحضرات التجارية متوفرٌ في السوق.	يمكن خلطها مع «شو دي هوانغ» و«هيه شو وو» وينصَح باكل كمية كبيرة من الأطعمة الغنية بالحديد مثل الكبد والحزف (القرّة) والمشمش.	يجب تفادي الجرعات العادية او القوية اثناء الحمل.
يؤخَذ 10 مل عصير ثلاث مرات في اليوم، او يؤخذ نقيع محضَّر من العشبة الطازجة.	يستعمَل بمفرده ولكن يضاف إلى الغذاء أطعمة غنية بالحديد مثل البقدونس والحزف (القرّة) والمشمش.	
يؤخَذ فص واحد في اليوم، يؤخَذ يومياً 2 غ مسحوق الثوم في شكل برشامات إذا كان هناك خطر كبير في حدوث نوبة قلبية.	يستعمَل بمفرده ولكن ايضاً مع تحديد استهلاك الدهون المشبعة والأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الكولستيرول.	تحظر الجرعات العلاجية اثناء الحمل.
يضاف 25 غ من طحين الشوفان إلى حبوب وجبة الصباح.	يستعمَل بمفرده ولكن ايضاً مع تحديد استهلاك الدهون المشبعة والأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الكولستيرول.	في حال وجود حساسية حيال الغلوتين، راجع المحاذير في ص 40.
تضاف ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين لكل فنجان ماء مغلي لتحضير نقيع.	يستعمَل بمفرده. «بو إره» هو الضرب الأكثر فعالية من انواع شاي اولونغ في تخفيف الكولستيرول.	يجب عدم تجاوز فنجانين في اليوم في حالات فرط ضغط الدم والحَمل.
يؤخَذ النقيع او الصبغة.	تستعمَل مع 10 مل من عصير ذيل الحصان بالجرعة الواحدة، او يعمَد يومياً إلى تناول اقراص روتين.	
يؤخَذ النقيع او الصبغة.	يمكن خلطه مع 10 مل من عصير ذيل الحصان بالجرعة الواحدة، او تستعمَل الأخلية او لسان الحمل السّناني.	

المشاكل الهضميّة

الهضم الجيد أمر أساسي لضمان الصحة الجيدة: أن الخلل الوظيفي في هذا المجال لا يحرم فقط الجسم من المغذّيات (المواد المغذّية) بل يؤدي أيضًا إلى تراكم الذيفان. وتصرّ النظرية الأيورفيدية (الهندية التقليدية) على أن الذيفان هو مصدر الأخلاط الثلاثة «بيتّا» و «ڤاتا» و «كافا» التي تتسبب بمعظم الأمراض متى كانت في حالة من اللاتوازن. في الطب الصيني، تربَط أعضاء الجهاز الهضمي بالعديد من الأعضاء والعمليات التي تجري في الجسم ومن ضمنها تزويد الدم ودورة الطاقة والنشاط العقلي والعضلات. في الغرب أيضًا ركّز طب الأعشاب منذ القديم على الوظيفة الهضميّة. توفّر الأعشاب تشكيلة مدهشة من المقوّيات والمنبّهات وطاردات الريح والمرخيات التي تساعد جميعها على تأمين أداء وظيفي صحّي وسليم. ويعتمد أيضًا الهضم السليم على عمل الجهاز العصبي الذي ينشّط إنتاجَ الحموض والأنظيمات وحركة المعى.

هام جدًا: يجب استشارة الطبيب أو المعالِج المحترف عند حدوث أي تغيير مفاجىء أو دائم في أنماط الأمعاء.

راجع أيضًا: تقرّح الفم ص 142-143؛ الأقصورات، ص 176-177.

العلّة	الأدوية: العشبة	الأدوية: عملها
الإمساك هو عادة عارض لمشاكل صحية اخرى، ويمكن ربطه برداءة النظام الغذائي او الكسل في عملية الهضم او توتر العضلات، كما يمكن ان ينتج عن توتر عصبي يثبّط عمل الأمعاء. **العوارض الرئيسية** • توقّف الإمعاء عن التغوّط لأكثر من 24 ساعة • الم او مغص في اسفل البطن • صعوبة في إخراج البراز.	*Plantago psyllium\ P. ovata* Psyllium\ Isphagula Psyllium\ Isphagula **بزر القطوناء** (راجع ص 86)	عشبتان لثنيتان لهما عمل ملين نافخ يزلّق الإمعاء، هما نافعتان في حال كان البراز جافاً.
	Rheum palmatum Rhubarb Rhubarbe **راونْد** (راجع ص 89)	يحتوي على انتراكينونات وهي مواد تهيج السبيل الهضمي مما يزيد من حركة الأمعاء.
	Viburnum opulus Guelder rose Viorne lobé **بيلسان الماء** (راجع ص 113)	مرخ للعضلات الملساء، مفيد في حال كان الإمساك مرتبطاً بتوتر الاحشاء.
الإسهال هو غالباً عارضٌ لِلاتوازنات اخرى في الجهاز الهضمي، ولكن يمكن ايضاً ان ينتج عن تسمم بالطعام او خمج جرثومي. يمكن للطعام المشتبَه به ان يكون ظاهراً في حالات التسمم بالطعام. يصيب الخمج الجرثومي بسهولة افراد العائلة الآخرين. **العوارض الرئيسية** • براز ليّن ومتكرّر • مَغص cramp في البطن او آلام مَغْص.	*Agrimonia eupatoria* Agrimony Aigremoine eupatoire **غافث** (راجع ص 31)	قابض وشاف لجميع انواع التهابات السبيل الهضمي، ملائم بشكل خاص للأطفال.
	Geranium maculatum American cranesbill Géranium maculé **غُرْنوق ملطّخ** (راجع ص 183)	قابضة، لطيفة بشكل كاف لتستعمَل للاطفال والمسنّين والمصابين بالضعف.
	Potentilla erecta Tormentil Tormentille **عِرق إنْجبار** (راجع ص 183)	تحتوي حتى 20% عفص (حموض التنيك) مما يجعلها قابضة إلى حد بعيد ومفيدة جداً في تخفيف الالتهاب المرتبط بالإسهال.
التهاب المعدة والتقرّح التهاب المعدة هو تحديداً التهاب غلاف المعدة الداخلي، إذا استمر هذا الالتهاب يمكن ان يؤدي إلى حدوث تقرّح. يمكن ان تتأتى هذه العلّة عن عوامل غذائية. **العوارض الأساسية** • حرقة وجَزَر حمضي • قُياء مستمر في حالات التهاب المعدة الحادة • الم بطني في حال وجود تقرّح.	*Filipendula ulmaria* Meadowsweet Reine des prés **ملكة المروج** (راجع ص 58)	مضادة للالتهاب، تخفّف افرازات المعدة الحمضيّة وهي ملطّفة وشافية لغلاف المعدة الداخلي.
	Glycyrrhiza glabra Liquorice Réglisse **سوس** (راجع ص 65)	مضاد للالتهاب، ينتج مخاطاً لزجاً يغطي جدار المعدة ويحميه كما يحد من انتاج الحمض.
	Ulmus fulva Slippery elm Orme Fauve **البوقيصا الغبراء** (راجع ص 181)	مطرّية، تسكّن وتلطّف الأغشية المخاطية المهيّجة، مغذّية للحالات الوهَنة.

متلازمة الأمعاء الهَيُوجة

المريض: لويز، سكرتيرة في الرابعة والعشرين من العمر، ابنة وحيدة، لا تزال تعيش مع والديها، لديها حياة ناشطة.

تاريخ الحالة وطبيعة الشكوى: عانت لويز لثلاث سنوات من متلازمة الأمعاء الهيوجة بعد إصابتها بالتسمّم من جرّاء الطعام. شملت الأعراض التي عانت منها الإسهال وقياء كمية وفيرة من البلغم بعد كل وجبة. المجموعة الكبيرة من الاختبارات التي خضعت لها في المستشفى جاءت جميعها سلبية وقد وُصِفت لها أدوية متنوّعة من مضادات اكتئاب ومضادات حيوية ومهدّئات ومليّنات نافخة. لم يكن نظامها الغذائي جيدًا فقد كانت تتناول الكثير من الكعك والحليب.

العلاج: أعطِيَت الأولوية في العلاج لتحسين غذاء لويز. أوصِيَت بتناول حليب الصويا ومنتجات الحبوب الكاملة. ووصِفت لها أعشاب تساعد على تعديل سوائل الجسم وتقوي المعدة وتقبض الجسم، منها «بان كسيا» و «باي زو» والقرفة والغافث. كما أعطِيَت جرثومة *Lactobacillus acidophilus* في شكل برشامات لإعادة النبيت الجرثومي المعوي إلى طبيعته. وقد ساعدت برشامات الزنجبيل على معالجة الغثيان.

النتيجة: بعد تقليل الأطعمة الحلوة والأشربة اللبنيّة، بدأت لويز تتحسّن، ولكن لزمها حوالى ثلاثة أشهر كي تأكل دون أن تتقيّأ على الفور. أصبح برازها أكثر اشتدادًا مع التغوّط مرتين في اليوم. بعد ستة أشهر، أوقِفَت الأعشاب بشكل تدريجي وسمِحَ ببعض «الانحرافات المؤقتة» في النظام الغذائي.

رموز

أجزاء هوائية

لحاء

أوراق

جذر

بذور

كيفية الاستعمال	خلائط الأعشاب	المحاذير
تنقَع ملعقة صغيرة من البذور في فنجان ماء مغلي ويترَك ليبرد ثم يشرَب النقيع مع البذور، مرة او مرتين في اليوم او عند المساء.	تُستعمَلان بمفردهما او يخلَط جزءان من بزر قطوناء مع جزء واحد من الزيزفون حسب الرغبة.	
يضاف 10 إلى 15 غ من العشبة إلى 600 مل ماء لتحضير المغلي؛ يؤخَذ 2 مل صبغة حتى ثلاث مرّات في اليوم.	يضاف 1 إلى 2 مل صبغة شمار او ترنجان او بابونج إلى الجرعة الواحدة للحؤول دون حدوث مغص. يعزّز عمله بمليّنات لطيفة مثل الجوز الأرمد او الحمّاض الجعد.	يحظَّر استعماله اثناء الحمل وفي حالات التهاب المفاصل والنقرس.
يؤخَذ المغلي او الصبغة.	تضاف إليه مليّنات مثل الجوز الأرمد او السوس، او المزيد من الأعشاب المرخية مثل البابونج، وفقاً للأغراض.	
يؤخَذ النقيع او الصبغة.	تضاف إليه اعشاب ملطّفة مثل البابونج او لسان الحمل السّناني او جذر الخطمي لمداواة التهاب المعى؛ يضاف الأويس او المُرقِنة لتعزيز العمل القابض.	
يؤخَذ النقيع 1 او 2 إلى 3 مل صبغة (مصنوعة من الأوراق) ثلاث مرّات في اليوم، او يؤخَذ مغلي مصنوع من 20 غ جذر لـ 600 مل ماء.	تضاف اعشاب ملطّفة مثل جذر الخطمي او ملكة المروج او لسان الحمل السّناني لتخفيف التهاب المعى؛ يضاف الأويس او المُرقِنة لتعزيز العمل القابض.	
يضاف 20 غ عشبة لـ600 مل ماء لتحضير المغلي؛ يؤخَذ 2 إلى 3 مل صبغة حتى ثلاث مرّات في اليوم.	تضاف إليها اعشاب ملطّفة مثل لسان الحمل السّناني او جذر الخطمي للتخفيف من التهاب المعى.	
يؤخذ النقيع، او تستعمَل الصبغة او الخلاصة السائلة في بعض الماء الساخن جداً الذي يترك ليبرد قبل استعماله.	يعزّز العمل القابض بـ10 نقاط صبغة ابرة الراعي الرقطاء او عصا الراعي او يلطف بإضافة 10 نقاط سوس بالجرعة. يمكن ايضاً إضافة مضادات اخرى للالتهاب مثل آذريون الحدائق.	يحظَّر استعمال العشبة في حال وجود حساسية حيال الساليسيلات.
يؤخَذ المغلي او يعمَد إلى مصّ العيدان المصنوعة من العصير؛ تستعمَل الصبغة او الخلاصة السائلة في بعض الماء الساخن جداً الذي يترَك ليبرد قبل استعماله.	في الحالات الوخيمة، يمكن إضافة اعشاب اخرى ملطّفة ولائمة مثل 10 إلى 20 نقطة من الخطمي او البوقيصا الغبراء، او إضافة مضادات للالتهاب مثل آذريون الحدائق او ملكة المروج.	يحظَّر استعمال العشبة إذا كان ضغط الدم مرتفعاً او في حال تناول عقاقير الديجوكسين.
يؤخَذ حتى 5 غ من مسحوق اللحاء في شكل برشامات او يمزَج مع الماء، وذلك قبل وجبات الطعام.	تخلَط مع مسحوق جذر الخطمي في شكل برشامات حسب الرغبة.	

العلّة	الأدوية: العشبة	الأدوية: عملها
التهاب المرارة ويرتبط بوجود حصى صفراوية، غالباً ما ينتج عن فرط الدهون في النظام الغذائي **العوارض الرئيسية** • ألم مَغْصي وخيم • يَرَقان • براز عاتم.	*Berberis vulgaris* Barberry Epine-vinette **بَرْباريس شائع** (راجع ص 181)	مدرّ للصفراء ويعالج احتقان الكبد، عقّار مرّ ومليّن.
	Chionanthus virginicus Fringe tree Chionante de Virginie **زهرة الثلج** (راجع ص 182)	مدرّة للصفراء ومنشّطة لوظيفة الكبد، مليّنة ومنظّفة.
البواسير هي اوردة دوالية شرجية ترتبط بتوتر عضلي ضعيف وتنتج غالباً عن الإجهاد او الإمساك **العوارض الرئيسية** • بواسير شرجية محسوسة • نزف عند خروج البراز	*Ranunculus ficaria* Pilewort Ficaire **عشبة البواسير** (راجع ص 183)	قابضة، تقوّي الأوعية الدموية وتوقف النزف.
	Sophora japonica Huai Jiao Sophora du Japon **الصُفَيراء اليابانية** (راجع ص 183)	منعشة، مضادة للالتهاب وتخفّض ضغط الدم، تنظّف الكبد من «الحرارة»، تبرّد الدم، توقف النزف، تعالج الإمساك.
عسر الهضم والحموضة تنتج هذه الحالة عادة عن اكل الكثير من الطعام بكثير من السرعة او تفويت الوجبات او القلق. الأدوية المضادة للحمض تحث المعدة على إفراز كمية اكبر من الحمض مما يجعل الحالة اسوأ. **العوارض الرئيسية** • انتفاخ في البطن وشعور بالتخمة • حرقة وجزر حمضي • ألم في المعدة.	*Foeniculum officinale* Fennel Fenouil **شَمَار** (راجع ص 59)	طارد للريح ومضاد للالتهاب، مفيد للآلام المغصيّة.
	Melissa officinalis Lemon balm Mélisse **تُرُنجان** (راجع ص 78)	طارد للريح ومرخٍ، له عمل مركّن نافع للمعدة العصبية.
	Mentha piperita Peppermint Menthe poivrée **نعناع فلفلي** (راجع ص 79)	طارد ريح منعش، مدرّ للصفراء، نافع للغثيان وللمعدة العصبية.
متلازمة الأمعاء الهيوجة والمغص اعراض مختلفة مرتبطة بعدم تحمّل حيال الطعام او بحالة من القلق او بوجود خمج. **العوارض الرئيسية** • أدوار متناوبة من الإسهال والإمساك • براز متقطّع بكميات ضئيلة • انتفاخ البطن • مخاط في البراز.	*Chamaemelum nobile* Chamomile Camomille romaine **بابونج** (راجع ص 47)	مركّن، مضاد للالتهاب وطارد للريح، مفيد لعسر الهضم العصبي.
	Dioscorea villosa Mexican wild yam Igname sauvage du Mexique **إنيام مكسيكي** (جذمور) (راجع ص 52)	مرخ للأحشاء، مضاد للتشنّج، مضاد للالتهاب ومدرّ للصفراء.
	Iberis amara Bitter candytuft Ibéride amère **أندلسية بيضاء** (مخاريط) (راجع ص 181)	عقّار مرّ معالج للجهاز الهضمي، مركّن، مصحّح للجهاز العصبي.
اضطرابات الكبد في مجتمعنا الملوّث اصبح احتقان الكبد امراً شائعاً جداً. يمكن ان يظهر في شكل اضطراب مَرَضي لكنه يتضمّن في الغالب مجرّد شعور بالغضب والركود. **العوارض الرئيسية** • ميل الى الإصابة بالإمساك • انتفاخ في البطن • تقلقل وعطوبيّة على الصعيد الانفعالي • اضطرابات حيضيّة • احمرار وحكّة في الراحتين • بقع حمراء صغيرة على البطن • تقرّح وحكّة في العينين.	*Bupleurum chinense* Chai Hu Chai Hu **خَلَنلاب صيني** (راجع ص 182)	مقوّ مرّ للكبد، يعزّز جريان الطاقة.
	Carduus marianus Milk Thistle Chardon-Marie **خَرْشَف برّي** (راجع ص 182)	يعزّز تجدّد خلايا الكبد وتصليحها في الحالات النكِسة، كالادمان على الكحول مثلاً.
	Gentiana lutea Gentian Gentiane **جنطيانا** (راجع ص 63)	عقّار مرّ، مقوّ ودواء عام للجهاز الهضمي ومنشّط للكبد، تداوي هذه العشبة القَهَم العُصابي anorexia nervosa.
	Taraxacum officinale Dandelion Pissenlit officinal **طَرَخْشَقون** (راجع ص 103)	مقوّ مصحّح لوظيفة الكبد، مدرّ للصفراء، مليّن.
الغثيان والقُياء يمكن ان ينتجا عن التسمم بالطعام والأخماج والحمّى والشقيقة (الصداع النصفي). **هام جداً**: إن حدوث قياء قاذف او ممتد على فترة طويلة يستلزم معالجة طبيب اختصاصي.	*Syzygium aromaticum* Cloves Girofle **قرنفل** (براعم زهر) (راجع ص 184)	منشّط وطارد للريح، مطهّر موضعي.
	Zingiber officinalis Ginger Gingembre **زنجبيل** (راجع ص 115)	يمنع القُياء، فعّال جداً لغثيان السفر وكذلك للاضطرابات الهضمية.

كيفية الاستعمال	خلط الأعشاب	المحاذير
يضاف 15 غ من العشبة إلى 600 مل ماء لتحضير المغلي، او يؤخَذ حتى 8 مل صبغة في اليوم.	يخلَط مع مضادات للالتهاب مثل الحوذان المر (5 نقاط صبغة بالجرعة الواحدة)، ومنشّطات للكبد مثل رِعي الحمام او الحرشَف البستاني.	يوصى بتجنّبه اثناء الحمل.
يؤخَذ المغلي بجرعات من ملعقة واحدة كبيرة، او يؤخَذ حتى 5 مل صبغة في اليوم.	تخلَط مع اعشاب مهضّمَة مرّة او مقوّيات للكبد او منشّطات مثل الطرخشقون وشوك مريم والهندباء البرية والحرشف البستاني والقنطريون، بالإضافة إلى مضادات الالتهاب كأذريون الحدائق.	
يوضَع المرهم تكراراً في اليوم.	تستعمَل بمفردها ولكن تؤخَذ اعشاب معالِجة للكبد او مقوّيات للأوردة مثل الحَنَدقوق الحقلي من اجل دعم عملها.	لا تؤخَذ داخلياً.
يؤخَذ المغلي او الصبغة، يؤخَذ 400 غ من المسحوق في شكل برشامات ثلاث مرّات في اليوم.	تستعمَل بمفردها او تخلَط مع مقوّيات للكبد واعشاب معالجة للجهاز الهضمي مثل جذر الطرخشقون والبرباريس و«مانغ فِنغ» و«بانغ غي» و«زي كيه» والمرقنة.	يحظَر استعمالها داخلياً.
يؤخَذ النقيع او الصبغة، مفيد كشراب ساخن بعد العشاء.	يستعمَل بمفرده او تضاف إليه ابرة الراعي الرقطاء لتخفيف الحموضة او النعناع الفلفلي او ملكة المروج او البابونج لتعزيز عمله الطارد للريح.	يحظَر استعماله اثناء الحمل.
يؤخَذ النقيع او الصبغة.	يضاف البابونج او ملكة المروج لعملهما المضاد للالتهاب، او قليل من حشيشة الدينار (الجُلجُل) لعملها كعقّار مهضّم مرّ ومضاد للتشنّج.	
يضاف 15 غ من العشبة المجفّفة إلى 500 مل ماء لتحضير نقيع، يؤخذ حتى 2.5 مل صبغة بالجرعة الواحدة.	يستعمَل بمفرده او تضاف إليه ابرة الراعي الرقطاء لتخفيف الإفرازات الحمضية، او جذر الخطمي وملكة المروج والسوس لتلطيف وتسكين الالتهاب.	يمكن ان يخفف تدفّق الحليب، يستعمَل بكثير من الحذر اثناء الإرضاع.
يؤخَذ النقيع او الصبغة.	تضاف بضع نقاط من صبغة النعناع الفلفلي او الزنجبيل الطازج لتفريج انتفاخ البطن وتنظيم نشاط الأمعاء.	يجب تفادي تناول العشبة داخلياً بكميات مفرطة اثناء الحمل.
تضاف ملعقة صغيرة من العشبة إلى 500 مل ماء لتحضير نقيع، او يؤخَذ في شكل صبغة مخلوطة مع صبغات اعشاب اخرى.	تضاف إليه ملكة المروج لتلطيف وتسكين غلاف المعدة الداخلي، او البابونج لحالات القلق، او بضع نقاط من صبغة الزنجبيل الطازج لتنظيم نشاط الأمعاء.	يجب تفاديه اثناء الحمل.
تؤخَذ الصبغة حتى 2 مل بالجرعة الواحدة او النقيع المؤلف من 15غ لـ 500 مل ماء.	يضاف جذر حشيشة الملاك وبذرة الحَرشَف البري بمثابة مقوّيات للكبد او مرهم الليمون الحامض او البابونج بمثابة مرخّيات.	الجرعات القوية تسبب الغثيان.
يضاف 10 غ من العشبة إلى 60 مل ماء لتحضير مَغلي.	يخلَط مع «باي شاو ياو» و«تشوان كسيونغ» والحوذان المر والطرخشقون للمساعدة في تنظيم اداء الكبد الوظيفي.	
يؤخَذ النقيع، او يؤخَذ يومياً 10 مل صبغة في بعض الماء الساخن ويترَك ليبرد قبل استعماله.	يستعمَل بمفرده او يضاف إليه رعي الحمام او جذر الطرخشقون او حرشف الحدائق و5 نقاط من الحوذان المر لتعزيز عمله المقوّي للكبد.	
يضاف 15 غ من الجذر لـ600 مل ماء لتحضير مَغلي، تؤخَذ 2 إلى 5 نقاط صبغة على اللسان في الجرعة الواحدة.	تضاف صبغات جذر الطرخشقون او رعي الحمام او الشوك المبارك او البرباريس لتعزيز عمله المقوّي للكبد والمنشّط للحصول على ما يصل مجموعه إلى 5 مل صبغة بالجرعة.	
يؤخَذ المغلي او تستعمَل الصبغة او الخلاصة السائلة في بعض الماء الساخن الذي يترَك ليبرد قبل استعماله.	يستعمَل بمفرده او يخلَط مع رعي الحمام، البرباريس، الواهو، او زهرة الثلج، او تضاف 5 نقاط من الحوذان المر تحسين اداء الكبد الوظيفي.	
يؤخَذ نقطة إلى نقطتين من الزيت العطري على قطعة سكّر، يضاف المسحوق إلى الطعام.	يستعمَل بمفرده.	يجب عدم تجاوز الجرعة المذكورة من الزيت العطري.
تؤخَذ الصبغة بجرعات من بضع نقاط اثناء حدوث الأعراض، او يعمَد إلى مضغ الزنجبيل المكسو بالسكّر.	يستعمَل بمفرده او يخلَط مع صبغة الفراسيون الأسود او البابونج.	يستعمَل بحذر اثناء المرحلة الأولى من الحمل.

رموز

أجزاء هوائية

لحاء

زيت عطري

أزهار

ثمار

أوراق

جذر

لحاء جذر

بذور

الحالات الأرَجيّة

يستطيع الجسم السليم أن يتغلّب على المستأرجات. ولكن في وجود توتر أو خمج، يؤدي وصول المستأرج إلى الإخلال بالتوازن فينتج عن ذلك حدوث استجابة ارجية في صورة حمّى الكلأ أو طفح جلدي أو اعتلال هضمي. تبدأ غالبًا أرَجيّات الطعام منذ سن الطفولة المبكرة عندما يكون على المعى غير الناضج أن يتدبّر أمر بروتينات غير معروفة لديه، كحليب البقر مثلاً. فينبّه جهاز المناعة لطرد المادة التي غزت الجسم مما يؤدي إلى نشوء التهاب ومخاط وتهيّج. إذا استمر تناول المستأرج تصبح الاستجابة صامتة ودفينة دون أعراض محذّرة. يمكن لهذه الأرَجيّة المقنّعة أن تظهَر في شكل آلام مبهمة متصلة بالتهاب المفاصل أو متلازمة الأمعاء الهيوجة أو التهاب مستمر للجيوب. تقوّي الأدوية العشبية الجهازين التنفّسي والمناعي مما يحول دون تسبّب المستأرجات بالاستجابة المميِّزة.

راجع أيضًا: الربو، ص 138-139؛ الإكزيمة، ص 144-145؛ الخمج الخميري، ص 168-169.

العلّة	الأدوية: العشبة	الأدوية: عملها
حمّى الكلأ والتهاب الأنف الأرَجي تنتج عادة حمى الكلأ عن طَلع العشب او الشجر وتحدث عندما يكون الطلع متواجداً بكميات كبيرة. اما الحالات الأرَجية التي يحدثها فرو الحيوانات او الغبار الموجود في المنازل فتحدث طوال اشهر السنة. **العوارض الرئيسية** • مخاط انفي وفير، عطاس • تقرّح وتهيّج العينين • اعراض تشبه الربو في الحالات الوخيمة.	*Euphrasia officinalis* Eyebright Euphraise **غرَقون مخزني** (راجع ص 183)	يخفّف الافرازات الأنفية ويلطّف الأغشية المخاطيّة والملتحمة.
	Glechoma hederacea Ground ivy Lierre Terrestre **اللبلاب الأرضي** (راجع ص 184)	قابض، مضاد للنزلة؛ نافع لتجفيف الافرازات والالتهابات.
	Plantago lanceolata Plantain Plantain lanceolé **لسان الحمل السّناني** (راجع ص 86)	مفيد لالتهاب الأنف الأرَجي إذ انه يقوّي الأغشية المخاطيّة ويشفي الالتهابات.
عدم تَحَمُّل الطعام تتضمن انواع الطعام المستأرجة الشائعة حليب ولحم البقر والحنطة، ويمكنها ان تتسبب بمجموعة واسعة ومتنوّعة من العوارض. يمكن لداء المُبَيَضّات ان ينتج عن عدم تحمّل الطعام. والأرجية حيال الساليسيلات (الاسبرين) امر شائع. كما يمكن لعدم تحمّل الغلوتين ان يتسبب بمشاكل صحية وخيمة. **العوارض الرئيسية** • اعتلالات هضمية • تيَبس وألم في المفاصل • طفح جلدي وإكزيما • مشاكل تنفسّية • اخماج بولية متواصلة، او خمج خميري في حالات داء المُبَيَضّات • اضطرابات عصبية.	*Agrimonia eupatoria* Agrimony Aigremoine eupatoire **غافث** (راجع ص 31)	يسكّن تهيّج والتهاب المعى؛ يلأم الأغشية المخاطية المصابة بالتلف.
	Allium sativum Garlic Ail cultivé **ثوم** (بصلة) (راجع ص 33)	مضاد للفطريات؛ مفيد لمعالجة فرط الخمائر في المعى؛ يعزّز عودة النَبيت الجرثومي المعوي إلى وضعه السوِي.
	Calendula officinalis Pot marigold Souci des jardins **آذريون الحدائق** (راجع ص 43)	مضاد للفطريات؛ نافع لمعالجة فرط الخمائر في المعى في حالات داء المُبَيَضّات.
	Hydrastis canadensis Goldenseal Renoncule amère **حَوْذان مرّ** (جذمور) (راجع ص 67)	منشط جيد للكبد؛ يلطّف ويخفّف حساسية المعدة؛ قابض ولائم للأغشية المخاطيّة.
الشَّرى هو عبارة عن طفح ونفطات تصيب الجلد سببها مواد متسارِجة تشمل المواد الغذائية وخصوصاً تلك التي تحتوي على الساليسيلات، او تنتج عن الاحتكاك بمواد كيميائية. يكون رد الفعل عادةً عابراً ولكن يمكن ان يكون ايضاً وخيماً ومثابراً. **العارض الرئيسي** • انتفاخات حمراء متهيجة على الجلد.	*Brassica oleracea* Cabbage Chou **ملفوف** (راجع ص 42)	مضاد للالتهاب ولائم؛ عقّار نافع للحالات الطارئة.
	Ephedra sinica Ma Huang Ephèdre de Chine **عنب البحر الصيني** (راجع ص 54)	تخفّف الاستجابة الأرَجيّة في مجموعة واسعة ومتنوّعة من الحالات.
	Viola tricalor Heartsease Pensée sauvage **بنفسج مثلث الألوان** (راجع ص 114)	مضاد للالتهاب وملطّف لأي نوع من الالتهاب الجلدي.

حمّى الكلأ

المريض: جوناثان، 10 أعوام، بصحة جيدة عمومًا.

تاريخ الحالة وطبيعة الشكوى: عانى جوناثان من حمّى الكلأ منذ كان في السابعة من العمر. كان يبدأ عنده العطاس في أوائل الربيع ويستمر طوال الصيف. وكانت فعالية مضادات الهِسْتامين تقل باطراد مما جعل الطبيب يقترح تجربة الستيرويدات. عندها قررت والدة جوناثان القلقة على صحة ابنها أن تلجأ إلى الطب البديل.

العلاج: بدأ جوناثان العلاج في السنة الجديدة بـ 5 مل يوميًا من شراب مخمَّر يحتوي على زهر البيلسان والفراسيون واللبلاب الأرضي لمعالجة المجرى التنفّسي الأعلى بالإضافة إلى السمراء والطرخشقون والجنطيانا لتبريد وتنظيف الكبد. استمرّ هذا العلاج حتى أوائل الربيع. في السنة الأولى، تم كبح الأعراض بواسطة برشامات من العَرَقون والحوذان المرّ، بالإضافة إلى مضادات الهِسْتامين في أوائل الصيف عند ذروة محصول اللفت الزيتي البزر.

النتيجة: في السنة الأولى، لم تبدأ الأعراض حتى أوائل الصيف. في السنة التالية، اتّبع نظام مماثل أدى إلى تخفيف الأعراض. بعد ثلاث سنوات تخلّص جوناثان تمامًا من حمّى الكلأ.

كيفية الاستعمال	خلط الأعشاب	المحاذير
يؤخَذ النقيع أو الصبغة؛ أو تؤخَذ برشامتان من وزن 200 مغ ثلاث مرّات في اليوم؛ تغسَل العينان في الوعاء الخاص والذي يحتوي على ماء مع 5 نقاط صبغة.	يخلَط مع مسحوق الحوذان المر في شكل برشامات او مع زهر البيلسان في صورة نقيع او صبغة. يوصى غالباً بتناوله مع «ما هوانغ».	
يؤخَذ النقيع او الصبغة.	تضاف اعشاب مضادة للنزلة مثل البرسيّة الزيتيّة ولسان الحمل السّناني وعصا الذهب في شكل صبغة؛ يؤخَذ مع البابونج بشكل نقيع.	
يؤخَذ النقيع او حتى 4 مل صبغة ثلاث مرّات في اليوم.	تضاف اعشاب مضادة للنزلة مثل البرسيّة الزيتيّة او اللبلاب الأرضي. يخلَط مع البابونَج لتحضير نقيع يستعمَل كمضاد للمستارِجات.	
يؤخَذ النقيع او حتى 4 مل صبغة ثلاث مرّات في اليوم.	يضاف الترنجان والبابونج لتخفيف الكِرَب stress. يخلط مع اعشاب ملطّفة مضادة للالتهاب مثل جذر الخطمي.	
يستعمَل يومياً فص ثوم في الطبخ او تؤخَذ برشامتان من وزن 200 مغ كل يوم.	يعطي افضل النتائج عندما يستعمَل بمفرده، او مع البقدونس للتخفيف من رائحته.	
يؤخَذ النقيع او الصبغة، بعد تخفيفهما جيداً بالماء.	تضاف اعشاب مضادة للجراثيم مثل الردبكية البنفسجية، او اعشاب مقوّية ومهدّئة للأعصاب مثل الترنجان، او مضادات للالتهاب مثل زهر البيلسان والغافث.	
تؤخَذ برشامتان من وزن 200 مغ حتى ثلاث مرّات في اليوم، او صبغة بجرعات من 2 إلى 4 مل حتى ثلاث مرّات في اليوم.	يضاف مسحوق الحُلبة او الغافث إلى البرشامات، او السوس إلى الصبغة، لتلطيف ولأم الأغشية المخاطية.	يجب تفاديه اثناء الحمل او في حالات ضغط الدم المرتفع؛ يجب عدم تجاوز الجرعة المذكورة.
توضَع ورقة غضة مباشرة على الجزء المصاب، او يستعمَل العصير بمثابة دهون.	يستعمَل بمفرده. يمكن استعمال البصل بالطريقة عينها.	
يكون استخدامه محصوراً بالأخصائيين في انكلترا واستراليا ونيوزيلندا. تبلغ الجرعة القانونية القصوى في انكلترا 600 مغ في المستحضر السائل او 2.5 مل صبغة 4:1 ثلاث مرات في اليوم.	يمكن إضافة البابونج او القرّاص الكبير او البنفسج المثلّث الألوان في الدقائق الأخيرة من الغلي للمساعدة على تخفيف الاستجابة الأرَجية والالتهاب.	لا تستعمَل في حالات الزَرَق وفرط ضغط الدم او عند تناول ادوية مثبّطة لأكسيداز احاديّات الأمين.
يؤخَذ النقيع او حتى 15 مل صبغة في اليوم؛ يستعمَل ايضاً كغسول او في شكل مرهم او رهيم.	تضاف نقطة او نقطتان من زيت الصعتر إلى 20 مل رهيم البنفسج المثلّث الألوان، او يضاف القرّاص الكبير إلى النقيع او الصبغة كقابض إضافي.	

رموز

أجزاء هوائية

أوراق

تويجيّات

جذر

غصينات

الاضطرابات البَوليّة

غالبًا ما تعكس الكليتان والجهاز البولي حالة الشخص الصحيّة - يعلم جيدًا المرضى الذين يعانون من التهاب المثانة المتواصل ان عوارض هذه العلّة تزيد في أوقات الكرْب والضعف. مثلما يشير الزكام الراجع إلى ضعف جهاز المناعة. كذلك يفعل الخمج البولي المتكرّر. وتبقى الحاجة إلى الأعشاب المقويّة والمنشطة لجهاز المناعة حتى بعد توقف الأعراض. وتتضمّن غالبًا الأدوية العشبية نوعًا معيّنًا من المطهِّرات البولية التي تحتوي في الكثير من الأحوال على زيوت طيّارة تبقى موجودة بعد المرور بعملية الهضم فتدخل إلى مجرى الدم ثم تفرَغ عن طريق الكلى. تضاف أيضًا أعشاب ملطفة ومطرّية للمساعدة على تخفيف الالتهاب وتصليح التلف اللاحق بالأغشية المخاطية، وأخرى مدرّة للبول لزيادة تدفّق البول الذي يُخْرج معه الذيفان والجراثيم الميتة. في الطب الصيني، ينظَر إلى الالتهابات البولية كمشاكل ناتجة عن «الحرارة» و «الرطوبة» بدلًا من اعتبارها أخماج ناتجة عن الجراثيم، لذلك فإنها تعالَج بالأعشاب المبرِّدة المنعشة.

راجع أيضًا: الخمج الخميري ص 168-169؛ السَلَس ص 172-173؛ سلس البول الليلي ص 176-177.

العلّة	الأدوية	
	العشبة	عملها
أخماج المجرى البولي والتهاب المثانة تؤدي عادة اخماج المجرى البولي إلى التهاب المثانة عند النساء والتهاب الاحليل عند الرجال. في بعض الحالات، تكون الكلى مصابة ايضاً. **العوارض الرئيسية** • تبوّل متكرّر ومؤلم • وجود دم او مخاط او قيح في البول • حمّى • الم ضمن المنطقة الممتدة من الأربيَة إلى منتصف الظهر. **هام جداً:** يجب استشارة الطبيب او المعالِج المحترف في حال كانت الأعراض حادة او متواصلة.	*Apium graveolens* Celery Céleri **كَرَفس** (راجع ص 37)	مطهّر للجهاز البولي، ينظّف الجسم من حمض اليوريك.
	Arctostaphylos uva- ursi Bearberry Busserolle **عنب الدب** (راجع ص 183)	يُنتج مطهّراً قوياً وفعّالاً في نُبَيبات (انابيب) الكلى، وهو ايضاً مطهّر وفعّال جداً في حالات البول الحمضي.
	Barosma betulina Buchu Buchu **بوشو** (راجع ص 181)	مدرّ للبول ومطهّر للجهاز البولي، له تاثير مدفّىء ومنشّط على الكلى.
	Elymus repens Couchgrass Chiendent commun **نَجيل** (جذمور) (راجع ص 184)	يحتوي على المَنّيتول (مادة مدرّة للبول) وعلى مواد لثنية تلطّف الأغشية المخاطية، مضاد حيوي لطيف.
الحصى البوليّة هي ترسبات مواد لا ذَوّوبة - عادةً املاح كَلسيوم - يمكن ربطها بتغييرات في حموضة او قِلويّة البول. **العوارض الرئيسية** • شعور بوجود حبيبات عند إخراج البول • دم في البول في الحالات الوخيمة • الم، يمكن ان يكون حاداً، بين القَطَن (العانة) والأربيَة. **هام جداً:** يجب استشارة الطبيب في الحالات الوخيمة.	*Eupatorium purpureum* Gravelroot Eupatorium pourpre **غافثية أرجوانيّة** (راجع ص 57)	مدرّة للبول وملطّفة للأغشية المخاطيّة البولية، مفيدة لجميع التهيّجات والالتهابات.
	Juniperus communis Juniper Genévrier **عَرْعَر** (راجع ص 72)	مطهّر بولي ومدرّ للبول، مفيد لتنظيف الجسم من الفَضَلات الحمضيّة.
	Parietaria diffusa Pellitory - of - the - wall Pariétaire **جداريّة** (راجع ص 181)	مدرّة للبول ومطريّة، مفيدة للألم الذي يحدث عند التبوّل، وايضاً لحصى الكلى.
مشاكل المُوثة (البُرُستات) يرتبط التهاب الموثة بخمج الغدة الموثيّة، ازدياد حجم الموثة أمر شائع لدى الرجال المتقدمين في السن. **العوارض الرئيسية** • صعوبة في التبوّل، تقاطر البول. • احتباس البول في الحالات الوخيمة **هام جداً:** في حال ازداد حجم الموثة يجب استشارة الطبيب.	*Lamium album* White deadnettle Lamier blanc **لامِيُون أبيض** (راجع ص 184)	قابض وملطّف مع تاثير نوعي محدّد على الجهاز التناسلي فهو يخفّف تضخّم البرستات الحميد (غير الخبيث) ويعمل كمقوٍّ للرحم، مفيد بعد جراحة الموثة.
	Serenoa repens Saw Palmetto Latanier **لتانيّة** (راجع ص 181)	مدرّ للبول، مطهّر للجهاز البولي مع تاثير هرموني نوعي على الجهاز التناسلي الذكري، فهو يخفّف تضخّم البرستات الحميد (غير الخبيث).

التهاب المثانة المعاود والسُلاق

المريض: باميلا، 48 سنة، مندوبة مبيعات، متزوّجة.

تاريخ الحالة وطبيعة الشكوى: على مدى 15 عامًا، عانت باميلا من التهاب المثانة المتواصل وقد أعطيت لمعالجته مضادات حيوية عاديّة. شملت الأعراض شعورًا بالحريق عند إخراج البول وازدياد تواتر التبوّل. كانت عرضة للسُلاق وكانت تميل إلى الإفراط في أكل الشوكولا وخلاصة الخميرة. ولم يكن للمضادات الحيوية التي كانت قد أخذتها لمدّة أسبوعين أي تأثير يذكَر على آخر معاودة لالتهاب المثانة.

العلاج: ساعد وقف تناول السكّر والخميرة بشكل تام في السيطرة الطويلة الأمد على السُلاق، في حين ركّزت المداواة على الأعراض المباشرة باستعمال البوشو وعنب الدب والردبكية البنفسجية و«شعر الذرة» (حاملات السِّمة في الذرة) والنجيل. وقد زوِّدت ببرشامات من مسحوق البوشو والنَجيل للاستعمال أثناء النهار. واستعمِلَت أيضًا حمولات من البلقاء المتعاقبة الورق لمعالجة السُلاق كما أوصي بتناول برشامات *Lactobacillus acidophilus* لإعادة النُبيت الجرثومي المعوي إلى وضعه السوي بعد المضادات الحيوية.

النتيجة: بعد ستة أسابيع كانت باميلا قد شفيت من التهاب المثانة لشهر كامل. وعولج «وخزٌ» أحست به في المثانة ببرشامات الردبكية، كما شرِبت يوميًا نقيعًا خفيفًا من البوشو والنَجيل كتدبير وقائي.

كيفية الاستعمال	خلط الأعشاب	المحاذير
يؤخَذ النقيع او حتى 5 مل صبغة ثلاث مرات في اليوم.	يستعمَل مع ذيل الحصان، او «شعر الذرة» او النَجيل لتسكين وتلطيف الأغشية الخاطية الملتهبة.	لا يستعمَل اثناء الحمل؛ لا تستعمَل سوى البذور غير المعالَجة.
يؤخَذ نقيع محضَر من 15 غ من عنب الدب لـ500 مل ماء، او يؤخَذ حتى 2 مل صبغة ثلاث مرّات في اليوم.	يخلَط مع النجيل والأخلية؛ يضاف ذيل الحصان او الجِدارية للأم الأغشية المخاطية المتلَفة.	قد تتسبب الجرعات القوية بالغثيان.
يضاف 15 غ بوشو لـ500 مل ماء للنقيع، او يؤخَذ حتى 2 مل صبغة او حتى ثلاث برشامات من وزن 200 مغ ثلاث مرّات في اليوم.	يضاف النجيل والأخلية إلى النقيع او البرشامات؛ يضاف «شعر الذرة» إذا كان إحساس الحريق حاداً.	
يؤخَذ النقيع او الصبغة.	يخلَط مع البوشو او عنب الدب او العرعر وهي اعشاب لها نفس العمل المطهّر الفعّال.	
يؤخَذ مَغلي محضَر من 20 غ غافثية لـ600 مل ماء، أو يؤخَذ حتى 3 مل صبغة ثلاث مرّات في اليوم.	يمكن خلطها مع اعشاب ملطّفة مدرّة للبول مثل كماليّة البرّ، او «شعر الذرة»، او النَجيل او الجدارية لدعم العمل اللائم للأغشية.	
يؤخَذ نقيع مصنوع من 10 غ من الثمار العِنَبيّة لـ 500 مل ماء، او يؤخَذ حتى 2 مل صبغة ثلاث مرّات في اليوم؛ يستعمَل الزيت المخفّف للتدليك.	تضاف الكوبيّة المشجّرة او الجَزر البرّي للمساعدة على التخلّص من الحصى وتضاف ايضاً اعشاب مدرّة للبول لائمة للأغشية مثل الجدارية، او النجيل او كماليّة البرّ او شعر الذرة.	ينصَح بتجنّبه اثناء الحمل؛ لا يستعمَل داخلياً لأكثر من 6 اسابيع دون التوقف عن تناوله لفترة قصيرة.
يؤخَذ النقيع او الصبغة؛ يؤخَذ العصير الطازج بجرعات من 20 مل.	يضاف إليها البوشو او عنب الدب لمعالجة الأخماج؛ او النجيل او شعر الذرة لعملهما المنعم واللائم للأنسجة.	
يؤخَذ النقيع او حتى 15 مل صبغة في اليوم.	يستعمل بمفرده او مع شعر الذرة او الكوبيّة المشجّرة او النجيل بمثابة مدرّ للبول لائم للأنسجة ولتعزيز عمل فعل اللاميون على البرستات.	
يضاف 10 غ من الثمار العنبيّة لـ 500 مل ماء لصنع النقيع، او يؤخَذ حتى 2 مل صبغة حتى ثلاث مرّات في اليوم.	يستعمَل بمفرده كعقّار نباتي، او يخلَط مع الكوبيّة المشجّرة وذيل الحصان لزيادة التأثير على البرستات.	

رموز

أجزاء هوائية

ثمار العِنَبيّة

زيت عطري

أطراف مزهرة

أوراق

جذر

بذور

مشاكل الساق والقَدَم

الأقدام تحمل وزننا وتعاني عامةً حين نحشر قدمينا في حذاء ضيّق. تساعد الأعشاب على إصلاح علل القدمين: يعالج مرهم السَنْفِيتُون وزيت الهيوفاريقون الوَكْعات أما الثوم المسحوق فيفيد في نزع المسامير الجلدية. تشكّل الأوردة الدواليّة مشكلة شائعة وهي تنتج عن ضغط مفرط في البطن كما في حالات السِمنة والحَمْل والإمساك. يمكن للأعشاب المعالِجة للكبد مثل الحوذان المر و «باي شاو ياو» والبَرْباريس أن تفيد هذه الحالة كما يمكن للمقوّيات العامة للجهاز الوريدي أن تقدم المساعدة. يصعب تصليح الأوردة الدوالية التي وصلت إلى مرحلة وخيمة ولكن يمكن معالجة الضرر المعتدل الوطأة عن طريق وضع الساقين في الماء الساخن لدقيقتين ثم في الماء البارد لدقيقتين أيضًا مرتين كل صباح، ترتبط القرحات الدوالية بضعف في إرجاع الأوردة للدم، ولكنها لا تترافق دائمًا مع الأوردة الدوالية.

راجع أيضًا: المسامير، ص 126-127.

العلّة	الأدوية	
	العشبة	العمل
الأوردة الدواليّة هي عبارة عن أوردة متوزمة أو ممطوطة في الساقين ترتبط بضعف رجوع الدم الوريدي أو بارتفاع الضغط في البطن (كما في حالات السمنة والحمل والإمساك المتواصل). **العوارض الرئيسية** • أوردة مضخّمة وممطوطة على نحو ظاهر • الم في الساقين.	*Aesculus hippocastanum* Horse chestnut Marron d'Inde **الكستناء الهندي** (راجع ص 184)	قابض ومقوّ داخلي للأوعية الدموية، ربما بسبب احتوائه على الأيسين aescin.
	Hamamelis virginiana Witch hazel Hamamélis **مشترِكة** (راجع ص 184)	قابضة وملطّفة في الاستعمال الخارجي الموضعي.
	Melilotus officinalis King's clover Mélilot **حندقوق الحدائق** (راجع ص 182)	مقوّ فعّال للأوردة، وهو غني بالمركّبات المشابهة للكومارين؛ مضاد للتخثر وللالتهاب.
البَرّوقات والثآليل هي تشكّلات صغيرة قاسية تنمو في الطبقة الخارجية من الجلد نتيجة وجود فيروس. تنتشر عن طريق اللمس ويمكن أن تكون متواصلة. **العارض الرئيسي** • نمو ظاهر على الجلد.	*Melaleuca alternifolia* Tea Tree Mélaleuque à feuilles alternées **البلقاء متعاقبة الورق** (راجع ص 181)	تحتوي على مضادات حيوية فعّالة للغاية؛ مفيدة للأخماج الفطرية والجرثومية والفيروسية.
	Taraxacum officinale Dandelion Pissenlit officinale (نُسغ) **طَرَخشقون** (راجع ص 103)	للنسغ الأبيض الموجود في النبتة الغضة فعل أكّال، لذلك فهو فعّال في محاربة الثآليل.
	Thuja occidentalis Arbor vitae Thuya du Canada (أطراف ورق) **عفصيّة غربيّة** (راجع ص 181)	يحتوي الزيت الطيّار على التوجون وهو مطهّر وفعّال لمعالجة العديد من الأخماج الفطرية والفيروسية الموضعية.
القرحات الدواليّة هي قروح بطينة الالتئام، ترتبط بضعف موضعي لدوران الدم. **العارض الرئيسي** • قروح منتشرة مؤلمة وموجعة عند اللمس.	*Symphytum officinale* Comfrey Consoude **سنفيتون** (راجع ص 101)	يعزّز إعادة نمو الخلايا في الأنسجة الضامة.
	Teucrium scorodonia Wood sage Germandrée **طوقَريون** (راجع ص 183)	قابض ولائم فعّال للجروح، خصوصاً للجروح البطيئة الالتئام.
المَعَص هو تشنّج عضلي يمكن ربطه بالكزب stress أو التعب أو عدم توازن املاح الجسم. **العوارض الرئيسية** • الم حاد ووخيم في الساقين • شعور بصلابة وقساوة العضل المصاب.	*Dioscorea villosa* Mexican wild yam Igname sauvage (جذمور) **إنيام برّي** (راجع ص 52)	مرخ للعضلات؛ يرخي أيضاً الأوعية الدموية المحيْطية.
	Viburnum opulus Guelder rose Viorne lobé **خمان الماء** (راجع ص 113)	مرخ فعّال لكل من العضلات الملساء والهيكلية؛ مضاد للالتهاب.

قرحة دوالية

المريض: جوان، 69 عامًا، أم لثلاثة أولاد وجدّة.

تاريخ الحالة وطبيعة الشكوى: كانت، وعلى مدى سنوات عديدة، تعمل كبائعة فتشكلت أوردة دواليّة غير وخيمة. لكن مؤلمة. ازداد وزنها في السنة الماضية فتفاقمت المشكلة. وأخيراً، تحوّل خدش بليغ أصيبت به في قصبة الساق إلى قرحة لم تستجب طوال ثلاثة أشهر لأي من الضمادات التقليدية.

العلاج: تضمّنت المداواة مقوّيات للأوردة تؤخَذ داخليًا، مثل إكليل الملك، وأيضًا «سان كي» بمثابة منبّه ومنشّط للدورة الدموية ولتصليح المنطقة المتضررة. لمعالجة القرحة، وصِف لها مسحوق السنفيتون بالإضافة إلى غسول مكوَّن من نقيع الطوقَريون واللبلاب الأرضي. واستعمِل نقيع زيتي من الفليفلة الدَغليّة والزنجبيل على المنطقة المحيطة بالقرحة.

النتيجة: بعد مضي شهر خفّ وزن جوان وأصبحت الأوردة أقل إيلامًا كما صغر حجم القرحة إلى النصف وخفّ ألمها. أثناء العطلة، استعملت جوان مرهم السنفيتون عوضًا عن المعجون؛ وبعد ذلك بشهر كانت القرحة قد التأمت تمامًا.

كيفية الاستعمال	خلط الأعشاب	المحاذير
يؤخَذ حتى 2.5 مل صبغة ثلاث مرّات في اليوم؛ تستعمَل الصبغة المخفّفة لتحضير الرِفادات.	يستعمَل مع اعشاب معالِجة للكبد مثل الحوذان المر او يخفّف بالمشتركة لاستعماله للرفادات.	يقشّر غلاف البذور في حال كانت الكمية التي يُنوى تحضيرها كبيرة إذ يمكن ان يكون ساماً.
مثالياً، تستعمَل الصبغة المخفّفة بدلاً من قُطارة المشتركة بمثابة دهون او في شكل رفادات لمعالجة الدوالي المؤلمة.	تضاف صبغة الكستناء الهندي او أذريون الحدائق إلى الدهون لتعزيز عمل العشبة القابض.	قُطارة المشتركة المحضّرة تجارياً ليست بفاعلية الصبغة المخففة.
يستعمَل النقيع او يؤخَذ حتى 3 مل صبغة ثلاث مرّات في اليوم؛ يوضع كرهيم او يستعمَل 5 مل صبغة في 45 مل من المشتركة او ماء الورد بمثابة دهون.	يستعمَل مع اعشاب معالِجة للكبد مثل الحوذان المر يؤخَذ داخلياً إذا كان الكسل في عملية الهضم عاملاً مساهماً في المشكلة.	يحظّر استعماله مع الوَرفارين او غيره من العقاقير المماثلة، او في حال كان هناك مشكلة جلطة دموية.
توضَع نقاط من الزيت العطري او قليل من الرهيم بصورة منتظمة على البَروقة او الثؤلول.	يمكن خلطها مع زيت الحامض او الثوم المخفّف (5 نقاط في 25 مل من زيت اللوز).	في حال استعمل زيت الحامض او الثوم، يجب تفادي لمس المزيج بالجلد الذي يحيط الثؤلول او البَروقة.
يوضع النسغ المأخوذ من الساق او الجذر مباشرة على الثؤلول.	يستعمَل بمفرده؛ يتمتع نسغ بقلة الخطاطيف بالتأثير عينه.	يجب التأكد من عدم مس النسغ للجلد المحيط بالثؤلول.
توضع بضع نقاط من الصبغة بشكلٍ متكرر على الثؤلول او البَروقة؛ يمكن ايضاً استعمالها بشكل مرهم.	تستعمَل بمفردها.	يُحظّر استعمالها اثناء الحمل.
يوضَع على القرحة معجون محضّر من مسحوق الجذر ثم تغطّى بالشاش وتضمّد.	يستعمَل بمفرده كعقّار نباتي، ولكن يوضَع زيت مسخّن (مثل زيت الفليفلة الدغلية) على المنطقة المحيطة بالقرحة (وليس عليها مباشرة) للمساعدة على تنشيط جريان الدم.	ينتج عنه التئام سريع للقرحات لذلك يجب استعماله فقط على الجروح النظيفة.
يستعمَل النقيع بمثابة غسول، او يستعمَل رهيم الطوقاريون.	يضاف نقيع اللبلاب الأرضي والبنفسج المثلّث الألوان إلى الغسول لتعزيز عمل النبتة اللائم للجروح.	
يرتشف مغلي النبات او 1 مل صبغة، يراجَع تناول الجرعة كل 15 دقيقة إذا استمرت الأعراض.	يستعمَل بمفرده كعقّار نباتي او مع صبغة الفيبرن البيلساني.	يحظّر استعماله اثناء الحمل إلّا تحت إشراف طبّي.
يستعمَل 25 مل صبغة في 75 مل من ماء الورد بمثابة دهون، او يستعمَل في رهيم.	يعطي نتائج جيدة إذا ما خلِط مع اللوبيلية النافخة في الرهائم المعالِجة للمَغص. يستعمَل 10 مل من صبغة اللوبيلية النافخة في 60 مل من رهيم الفيبرن البيلساني.	يحظّر اخذ اللوبيلية النافخة داخلياً.

رموز

أجزاء هوائية

لحاء

زيت عطري

أوراق

جذر

بذور

عشبة كاملة

الاضطرابات العصبية

تشمل المظاهر الجسدية للاضطرابات العصبية حالات الأرق والخفقان والصداع؛ أما الأوجه الانفعالية فتتضمّن الهيوجية والاكتئاب والغضب والشعور بالذنب بينما يتمثّل الفراغ الروحي بغياب العزم والتصميم أو بشعور عام بالفراغ. تعمل الأعشاب على هذه المستويات الثلاثة، ويعتبَر رعي الحمام مثالاً جيدًا على ذلك: أنه مقوٍّ فعّال للكبد ومقوٍّ ومرخٍ للأعصاب؛ إذا ما إخِذ في شكل دواء باخ الزّهري (النباّتي) يكون نافعًا للشخص المصاب بوسواس خفيف والذي يصبو إلى مرتبة الكمال فيحاول أن يقوم بعدة أعمال في وقت واحد؛ وعلى المستوى الروحي، يزيد من الفهم والوعي النفسي. تؤثر الأعشاب على العقل والانفعالات بطرق لم نفهم أو ندرك منها بعد إلّا القليل. وقد أفادت التقارير أن موادًا كيميائية عطرية موجودة في الزيوت العطرية تستطيع بلوغ الجزء من الدماغ الذي يعمل كمركز للانفعالات ويلعب دورًا في عملية التذكّر. فلا عجب، إذًا، أن تكون الروائح والعطور مثيرة إلى هذا الحد لذكرى الأحداث الماضية، أو أن تؤثّر الأعشاب العطريّة على انفعالاتنا. في الطب الشرقي، يعتبَر اللاتوازن الانفعالي سببًا محتملاً للمرض الجسدي وتستعمَل الأعشاب لتقوية المراكز الروحية مثل الشَكـرا التي تتمركز عند نقاط تنتشر من تاج الرأس إلى قاعدة العمود الفقري.

راجع أيضًا: الصداع الناتج عن التوتر، ص 132-133؛ الألم العصبي، ص 132-133؛ النسيان أو التخليط عند الكهول، ص 172-173؛ البَركِنْسونيّة، ص 172-173؛ فرط النشاط، ص 172-173.

العلّة	الأدوية	
	العشبة	عملها
القلق والتوتّر يؤدّي التوتر المفرط إلى مجموعة متنوعة من المشاكل الصحية، التي لا ترتبط دائماً بالتوتر في الظاهر. **العوارض الرئيسية** • عدم القدرة على الاسترخاء • عدم استقرار انفعالي ـ ميل الشخص إلى البكاء وإلى ان يكون هيوجاً دون سبب ظاهر • صداع • ارق.	*Anemone pulsatilla* Pasque Flower Anémone pulsatille **شقّار الفصح** (راجع ص 183)	مقوٍّ ومسكّن للأعصاب ذو عمل مركّن، مفيد للتوتر العصبي والمشاكل الجنسية.
	Scutellaria lateriflora Skullcap Scutellaire **دَرَقة** (راجع ص 98)	مرخٍ ومصِح للجهاز العصبي المركزي، مفيد للجهاز العصبي الضعيف.
	Stachys officinalis Wood betony Epiaire officinale **بَطونيقا** (راجع ص 99)	مركّن ومهدّىء للجهاز العصبي، مفيد للضعف العصبي والشعور بالخوف والانهاك.
	Tilia euopaea Linden Tilleul **زيزفون** (راجع ص 182)	يخفّف التوتر العصبي ويساعد على الوقاية من تصلّب الشرايين.
	Verbena officinalis Vervain Verveine **رعي الحمام** (راجع ص 112)	مقوٍّ ومرخٍ للأعصاب له تأثير مقوٍّ على الكبد.
نوبات الهلع يمكن لهذه النوبات ان ترتبط بالكرب stress المفرط، ولكنها يمكن أن تتصل أيضاً بعدم تحمّل الطعام. قد تستلزم الحالات الوخيمة استشارة طبيب نفساني. **العوارض الرئيسية** • خفقان • شعور شديد بالخوف • شعور بكارثة وشيكة.	*Citrus aurantium* Neroli oil Huile de Neroli **عطر البرتقال** (راجع ص 49)	مركّن ومضاد للاكتئاب، يستعمَل تقليدياً لحالات الهراع (الهستَرَة) والهلع والخوف؛ يهدّىء الخفقان وتشنّج القلب.
	Cypripedium calceolus Lady's slipper Marjolaine sauvage **مردقوش بري** (راجع ص 184)	عشبة تزداد ندرتها لكنها فعالة جداً كمركّن ومقوٍّ عصبي ومنوّم للأجهزة المفرطة النشاط.
	Piscida erythrina Jamaican dogwood Cornouiller de Jamaïque **بيسيديا حمراء** (راجع ص 181)	مركّن ومهدّىء للأعصاب، مفيد للتوتر العصبي الوخيم والأرق والشقيقة (الصداع النصفي).
	Rosa damascena Damask rose Rose de Damas **ورد دمشقي** (راجع ص 90)	مهدّىء ومسكّن جداً للأعصاب؛ مضاد للاكتئاب ويمنع القُياء، مركّن لطيف.

غياب القرار الذاتي

المريض: روزماري، 52 عامًا، شفيت من الإدمان على الكحول. نتيجة زواج غير سعيد.

تاريخ الحالة وطبيعة الشكوى: بعد سنوات من البحث عن التعزية والسلوان في زجاجة الخمر، بدأت روزماري تمسك بزمام حياتها من جديد بمساعدة أصدقائها. ولكنها لم تستطع هجر زوجها لاعتبارات مادية، وكانت قلقة من أن يدفعها تذمّره وإزعاجه إلى الشرب من جديد. تضمنّت الأعراض الجسدية التي عانت منها آلامًا من النوع الرَثَوي (الروماتزمي) في الساقين وأسفل الظهر، وحالات زكام مثابرة ومستمرّة، وأرق، وفقدان الحماسة للحياة بشكل عام. وقد أجريَت لها قبل ذلك بثلاث سنوات عملية استئصال للرحم تبعتها معالجة هرمونية معوِّضة، ولكنّها أوقفت هذه المعالجة مؤخّرًا مما أفضى إلى إصابتها بالهبو («الهبّات» الساخنة) والتعرّق الليلي.

العلاج: أوصيَ باستعمال زيت للتدليك محضّر من الخزامى والحبق وإكليل الجبل لتخفيف الأوجاع والآلام والمشاكل العصبية، في حين أعطيت برشامات حَب الفَقْد والحَوْذان المرّ لمعالجة الأعراض الإياسية (المتعلقة بانقطاع الحيض). وساعدت البطونيقا و «غوتو كولا» والدَرَقة على محاربة الاكتئاب والارتباك والتحيّر والحاجة الباقية للإدمان، بالإضافة إلى «لينغ زي» لتأمين الدعم الروحي والمساعدة على اتخاذ القرارات ذاتياً. استعمِلت الأعشاب في شكل مسحوق أو نقيع

النتيجة: زالت الأوجاع والآلام في غضون أسبوع واحد. أصبحت روزماري فرحة ومرحة أكثر، كما تحسّن نومها. بدأت تشعر أنها تسيطر على مشكلة الكحول وحصلت على عمل بنصف دوام في متجر محلّي كما أنها ركّزت اهتمامها على النشاطات خارج المنزل. تستمر اليوم بشرب نقيع البطونيقا وتأخذ «لينغ زي» على نحو دوري.

رموز

أجزاء هوائية

زيت عطري

أزهار

جذمور

لحاء جذر

كيفية الاستعمال	خلط الأعشاب	المحاذير
يؤخَذ حتى 1 مل صبغة ثلاث مرّات في اليوم، او يُضاف 5 غ عشبة إلى 500 مل ماء لصنع النقيع.	يمكن خلطه مع البيسيديا الحمراء و/او زهرة الآلام لحالات الإثارة المفرطة.	لا يستعمَل سوى النبتة المجفّفة فقط.
يؤخَذ النقيع او الصبغة، او يؤخذ مسحوق العشبة في شكل برشامات.	تستعمَل بمفردها كعقّار نباتي او تخلَط مع البطونيقا والخزامى والترنجان لزيادة التاثير المهدِّىء والمركِّن.	
يؤخَذ النقيع او الصبغة، او يؤخذ مسحوق العشبة في شكل برشامات.	مفيدة بمفردها كعقّار نباتي كما يمكن خلطها مع البابونج او رعي الحمام او الدرَقة او الخزامى لتعزيز عمل العشبة المقوّي او المركّن.	تتسبب الجرعات القوية بالقياء. يجب تفادي الجرعات الكبيرة اثناء الحمل.
يؤخَذ النقيع او حتى 10 مل صبغة في اليوم.	يضاف الترنجان والبابونج إلى النقيع للحصول على شراب ساخن له تاثير مرخٍ عام.	
يؤخذ النقيع او الصبغة.	يستعمَل بمفرده كعقّار نباتي او يخلَط مع البطونيقا، او الزيزفون، او البابونج او «غوتو كولا» لتعزيز تاثير العشبة المركِّن.	يحظَّر استعماله اثناء الحمل.
يمزَج 1 مل من الزيت في 20 مل من زيت ناقل ويستعمَل للتدليك، تضاف 10 نقاط إلى ماء الحمّام، يؤخَذ يومياً حتى 5 مل من ماء الزهر او يستعمَل في الطبخ.	يمكن خلطه مع 5 إلى 10 نقاط من زيت الخزامى او اللبّان الجاوي (المَيعة) لتعزيز عمله المهدّىء.	يستعمل بحذر اثناء فترة الحمل.
يضاف 15غ الى 500 مل من الماء للنقيع، او يؤخذ حتى 2 مل صبغة ثلاث مرات في اليوم.	يضاف ما يصل الى 20 غ من الدرقة او زهرة الآلام او الناردين الى النقيع لتعزيز عمل العشبة المركّن.	
يؤخَذ المغلي او حتى 5 مل صبغة في اليوم.	يضاف شقار الفصح او الناردين او حشيشة الدينار إلى الصبغة لتشكيل ما يصل مجموعه إلى 5 مل بالجرعة الواحدة وذلك لزيادة التاثير المركّن.	يجب عدم تجاوز الجرعة المذكورة.
يمزَج 2 مل من زيت الورد في 20 مل من زيت ناقل ويستعمَل للتدليك؛ يضاف الزيت إلى ماء الحمّام؛ يستعمَل ماء الورد كدهون في الطبخ..	يمكن خلطه مع بضع نقاط من زيت الصندل او البتشول لزيادة التاثير المهدّىء.	لا يستعمَل في الطب سوى زيت الورد الأصلي من النوع الجيد.

العلّة	الأدوية: العشبة	الأدوية: عملها
الاكتئاب هو قصور الجهاز العصبي ويربَط تقليدياً بفرط المزاج «السوداوي» في الطب الجالينوسي. **العوارض الرئيسية** • شعور بالبؤس والتعاسة • عدم القدرة على التركيز • فقدان الاهتمام بالحاضر • انعزال وصمت • اداء سيىء للوظيفة الهضمية مصحوب بإمساك.	*Avena sativa* Oats Avoine **شوفان** (راجع ص 40)	مضاد للاكتئاب ومقوٍّ مُصِح للأعصاب.
	Borago officinalis Borage Bourrache officinale **جِمْجِم** (راجع ص 41)	مصح لقشرة الكظر؛ يخفّف الاكتئاب.
	Ocimum basilicum Basil Basilic **حبق** (راجع ص 82)	مضاد للاكتئاب ورافع للمعنويات وهو فعّال بوجه خاص لمعالجة الشكرا السفلى؛ مفيد لتعزيز الحس الواقعي.
	Turnera diffusa Damiana Damiana **داميانا** (راجع ص 182)	مقوية ومنبهة للأعصاب، مفيدة للجهاز الهرموني الذكري؛ مضادة للاكتئاب.
الأرَق يمكن ربطه بفرط الاثارة والقلق والهموم او بسبب جسدي معيّن، مثل الألم، يحتاج الى المعالجة. في الطب الصيني، قد يعني فرط «نار القلب». **العوارض الرئيسية** • عدم القدرة على الاستسلام للنوم • يقظة متكررة اثناء الليل • قلقلة وتململ، نوم مصحوب باحلام مفعمة بالحيوية.	*Eschsholzia californica* Californian poppy Pavot de Californie **خشخاش كاليفورنيا** (راجع ص 182)	منوِّم لطيف وغير مسبِّب للادمان؛ مهدِّىء ومسكِّن للأعصاب؛ مامون الاستعمال للأطفال.
	Humulus lupulus Hops Houblon **حشيشة الدينار؛ جُنْجُل** (مخاريط) (راجع ص 66)	مركِّنة، منوِّمة ومسكِّنة للأعصاب؛ تهدىء الإثارة المفرطة.
	Lactuca virosa Wild lettuce Laitue vireuse **خس سام** (راجع ص 182)	مركِّن - عرِفَ في ما مضى «بأفيون الرجل الفقير»؛ النبتة الغضة فعّالة جداً عندما تعطى البذور، للخس البستاني تاثير الطف.
	Passiflora incarnata Passion flower Passiflore **زهرة الآلام الحمراء** (راجع ص 182)	مركِّنة، منوِّمة ومسكِّنة للأعصاب؛ تهدىء الجهاز العصبي وتحث على النوم.
عدم القدرة على الاسترخاء لطالما استعملت الأعشاب للتسبب بحالة من الاسترخاء، وقد استعملت الأعشاب «المعزِّزة للذهن» في الكثير من التقاليد الشامانيّة لإحداث حالات شبيهة بالنشوة العميقة مع درجات متغيّرة من الوعي. في المجتمع الغربي، لا تزال نَبْتَتَا التبغ والقنّب (بالرغم من انه ممنوع قانوناً) تلعبان اليوم الدور عينه.	*Artemisia vulgaris* Mugwort Armoise commune **حبق الراعي** (راجع ص 39)	مقوٍّ ومهدىء لطيف للأعصاب، مفيد للتوتر الإياسي (المتصل بانقطاع الحيض) والاكتئاب الخفيف والكرب stress.
	Chamaemelum nobile Roman chamomile Camomille romaine **بابونج** (راجع ص 47)	مركِّن وطارد للريح ومضاد للتشنّج؛ مفيد لمعالجة الإثارة والمعدة العصبيّة.
	Hydrocotyleasiatica Gotu Kola Gotu Kola **غوتو كولا** (راجع ص 183)	مرخٍ ومصِح للجهاز العصبي، مفيد للاضطرابات العُصَابيّة neurotic.
	Lavandula spp. Lavender Lavande **خُزَامى** (راجع ص 73)	مركِّنة ومسكِّنة للالم، مضادة للتشنج.
	Melissa officinalis Lemon balm Mélisse **تُرُنْجان** (راجع ص 78)	مضاد للاكتئاب ومصِح للجهاز العصبي.
	Valeriana officinalis Valerian Valériane officinale **ناردين مخزني** (راجع ص 110)	مهدِّىء قوي وفعّال جداً، مضاد للتشنج ومسكِّن لطيف للأعصاب.

كيفية الاستعمال	خلط الأعشاب	المحاذير
يؤخَذ المغلي او 2 إلى 3 مل خلاصة سائلة، يؤكَل دقيق الشوفان بمثابة حبوب.	يعطي نتائج جيدة إذا خلِط مع رعي الحمام في شكل صبغة، او تضاف 10 نقاط من الترنجان إلى الجرعة لتعزيز العمل المضاد للاكتئاب.	في حال وجود حساسية للغلوتين راجع المحاذير ص 40.
يؤخَذ 10 مل من العصير ثلاث مرّات في اليوم.	يستعمَل بمفرده كعقّار نباتي.	
تؤكَل الأوراق، تضاف 5 نقاط من الزيت العطري إلى ماء الحمّام، او يمزَج 1 مل في 20 مل من زيت ناقل للتدليك، يؤخَذ النقيع او حتى 3 مل صبغة ثلاث مرّات في اليوم.	تخلَط الأوراق مع الترنجان او تويجيات الورد لصنع نقيع، تضاف بضع نقاط من زيت إبرة الراعي او الورد إلى زيت التدليك لزيادة التأثير الرافع للمعنويات.	لا يستعمَل الزيت اثناء الحمل.
يؤخَذ حتى 2.5 مل صبغة ثلاث مرّات في اليوم او يضاف 20 غ من العشبة إلى 500 مل ماء لتحضير النقيع.	يخلط مع الشوفان للاكتئاب العام. إذا كان الأرق هو المشكلة، يخلط مع الدرقة او البطونيقا بكميات متساوية من الصبغة حتى جرعة مقدارها 5 مل من الاثنين.	
يؤخَذ النقيع او الصبغة عند المساء.	يستعمَل بمفرده كعقّار نباتي او يخلَط مع زهرة الآلام او الخزامى او ازهار زهرة الربيع المرجيّة في حال كان هناك مشكلة هَيوجيّة مفرطة.	
يؤخَذ حتى 5 مل صبغة في اليوم، او يضاف 10 غ من العشبة إلى 500 مل ماء لتحضير النقيع. يؤخَذ عند المساء.	يمكن خلطها مع اعشاب مهدئة إضافية مثل الناردين او زهرة الآلام، حتى 5 مل صبغة بالجرعة الواحدة.	يجب تفاديها في حالات الاكتئاب، يجب عدم تجاوز الجرعة المذكورة.
يؤخَذ النقيع او الصبغة قبل الخلود إلى النوم. يمكن ايضاً اكل الأوراق الطازجة في السَلَطات.	يستعمَل بمفرده كعقّار نباتي او يضاف إلى الصبغة بضع نقاط من صبغة زهرة الربيع المرجيّة بالجرعة الواحدة لمعالجة فرط الهيوجية. يضاف الناردين وزهرة الآلام لزيادة التأثير المهدّىء.	يؤدي الإفراط منه إلى الأرق وازدياد النشاط الجنسي؛ تتسبب الجرعات الأخف بالنعاس.
يؤخَذ 5 مل صبغة قبل النوم بنصف ساعة، او يشرَب النقيع المحضّر بمعدّل 2 إلى 3 ملاعق صغيرة من العشبة للفنجان الواحد.	تضاف الخزامى والبابونج إلى النقيع حسب الرغبة	يجب تفادي الجرعات القويّة اثناء الحَمل.
يؤخَذ حتى 2 مل صبغة ثلاث مرّات في اليوم، او يشرَب نقيع خفيف.	يخلَط مع البطونيقا او الدَرَقة او رعي الحمام لمعالجة التوتر الإياسي المصحوب بكرْب stress انفعالي. تخلَط الصبغات للحصول على ما يصل مجموعه إلى 5 مل بالجرعة كحد اقصى.	يحظَر استعماله اثناء الحمل والإرضاع.
تضاف 2 إلى 3 نقاط من الزيت العطري او 500 مل نقيع إلى ماء الحمّام، تؤخَذ الصبغة او يشرَب نقيع البابونج بشكل دائم.	يستعمَل بمفرده كعقّار. يضاف الترنجان او الدرقة او «غوتو كولا» إلى الصبغة بمثابة عقّار مصحّ، يخلَط مع 2 إلى 3 نقاط زيت الخزامى في ماء الحمام لزيادة التأثير المركّن.	تجنب الاستعمال الداخلي اثناء الحمل. يجب عدم تجاوز الجرعة المذكورة.
يؤخَذ النقيع او الصبغة.	يستعمَل بمفرده كعقّار او يخلَط مع قليل من الخزامى او البابونج لتعزيز عمله المهدّىء.	لا تستخدم لمدة تفوق 4 اسابيع دون توقف.
يؤخَذ النقيع او حتى 4 مل صبغة بالجرعة الواحدة، يدلَك الصدغان بالزيت المخفّف.	تستعمَل بمفردها كعقّار او تخلَط مع البطونيقا او الزيزفون او رعي الحمام لتخفيف التوتر والكرْب stress.	يجب تجنّب الجرعات القوية اثناء الحمل.
يشرَب نقيع العشبة الطازجة كشراب ساخن او يؤخَذ حتى 5 مل صبغة في اليوم (فعّالة اكثر بالجرعات الخفيفة).	يستعمَل بمفرده كعقّار في شكل نقيع او يخلَط مع صبغة البطونيقا او الدَرَقة او رعي الحمام لعملها المركّن او المصح (الشافي).	
يؤخَذ سائل التعطين او النقيع او الصبغة، متوفّر ايضاً في شكل برشامات او اقراص بوزن 200 مغ.	يستعمَل بمفرده كعقّار او تضاف إليه كمية صغيرة من حشيشة الدينار إذا كان هناك حالة من الهيوجية.	يمكن ان يؤدي إلى فرط الاستثارة، من الأفضل تجربة جرعة صغيرة اولاً (راجع ص 110).

رموز

أجزاء هوائية

زيت عطري

أزهار

أوراق

جذر

المشاكل النسائية

إن الطريقة الشموليّة في طب الأعشاب مناسبة بوجه خاص للاضطرابات الشائعة التي تصيب الدورة التوالدية عند المرأة: المتلازمة السابقة للحيض، ألم الحيض، مشاكل الإياس (انقطاع الحيض) وهلم جرًّا. يمكن للانفعالات وغياب التناغم الروحي أن تكون أكثر أهمية من الاضطرابات الجسدية. غير أن الطب الغربي الحديث يصدر أكثر مما ينبغي حكماً بأنه «لم تكتشف أية شذوذات» وذلك بعد القيام بكثير من الاختبارات، وهو يعتمد على تكرير وصف المهدّئات أو المعالجة الهرمونية التعويضيّة أو حتى استئصال الرحم. يربط الطب الصيني التقليدي على نحو وثيق بين الجهاز التوالدي الأنثوي والكبد الذي، من ضمن وظائف أخرى، «يخزّن الدم» ويتحكّم بجريان «كي»، أو الطاقة، حول الجسم. وتفسَّر أعراض المتلازمة السابقة للحيض الشائعة بأنها نتيجة لا تناغم حاصل في الكبد: الهيوجيّة ـ الغضب مرتبط بالكبد؛ انتفاخ البطن ـ ركود «كي» في أسفل البطن؛ الاعتلالات الهضمية البسيطة والرغبة الملحّة في أكل الحلويات ـ طاقة زائدة في الكبد «تغزو الطحال» وتتسبّب بالقصور والضعف. لذلك فإن العلاج يرتكز غالبًا على الأعشاب التي تنبّه وتنشط وتحرّك طاقة الكبد. يمكن أيضًا لأساليب العلاج في طب الأعشاب الغربي الحديث أن تتبنّى الطريقة الشمولية المتعددة الأبعاد في تناول هذه المشاكل؛ على سبيل المثال، يمكن خلط الأعشاب المنظّمة للهرمونات مثل حَب الفَقْد مع أخرى مقوّية للرحم مثل ذنب الأسد لمعالجة الاضطرابات الحيضية.

في الطب الصيني، تفسَّر أيضًا الأعراض الإياسية من زاوية الطاقة، فهي نتيجة ضعف وهبوط طاقة الكلى. تعتبَر الكلية مخزن «الجوهر الحيوي» للجسم، أو ما يعرَف بـ «جينغ»، الذي يعتبَر قوة حياة الجسم ـ خليط من الطاقتين الخلّاقة والتوالديّة ـ ولذلك يمكن تفسير متلازمة الإياس على أنها نتيجة ضعف في طاقة الكبد يؤثّر على وظائف الكبد والقلب (راجع ص 14-15) ويتسبّب بأعراض مثل التعرّق الليلي والهبو والخفقان وألم الظهر والهيوجيّة. وبالتالي فإن المعالجات ترتكز عمومًا على

العلّة	الأدوية	
	العشبة	عملها
المتلازمة السابقة للحيض يمكن ربط هذه المتلازمة بوجود عدم توازن هرموني أو ركود الطاقة (كي). **العوارض الرئيسية** • هيوجيّة أو غضب • اكتئاب واضطراب انفعالي • انتفاخ بطني • تورّم وإيلام (ألم عند اللمس) الثدي • حاجة ملحة للطعام (خصوصاً للحلويات) • امساك و/ أو إسهال.	*Alchemilla vulgaris* Lady's mantle Edelweiss alpin **رجل الأسد** (راجع ص 32)	تنظّم الدورة الشهرية مع تأثير لطيف على الهرمونات؛ قابضة.
	Oenothera biennis Evening primerose Onagre **أخْدَرِيّة مخولَة** (راجع ص 181)	تحتوي على حمض غاما اللينولينيك الضروري لانتاج البروستغلندين؛ تخفف ايلام الثدي.
	Paeonia lactiflora Bai Shao Yao Pivoine **عود الصليب** (راجع ص 83)	توازن في وظيفة الكبد وتخفّف طاقته؛ تغذي الدم والـ«ين».
	Vitex agnus - castus Chaste-tree Agneau-chaste **إزْنِد** (راجع ص 181)	يؤثر على الغدة النخامية فينشّط ويطبّع الوظيفة الهرمونية.
ألم الحيض يعرَف أيضاً بعسر الطمث ويمكن أن ينتج عن ركود الدم قبل بدء النزف، أو عن مغَص في الرحم بعد بدء النزف. **العوارض الرئيسية** • ألم في أسفل البطن قبل بدء الحيض أو عند بدايته. • امتداد الألم إلى الفخذين أو الساقين • انتفاخ بطني • قد يكون جريان الدم خفيفاً أو يحتوي على الكثير من كتل الدم المتخثّر.	*Anemone pulsatilla* Pasque flower Fleur de Pâques **شقّار الفصح** (راجع ص 183)	مقوّ ومهدّىء للأعصاب، مفيد لجميع الآلام التي تطال الأعضاء التناسلية.
	Angelica sinensis Angelica Angélique de Chine **حشيشة الملاك الصينيّة** (راجع ص 36)	ينظّم الوظيفة الحيضية، يغذي الدم وينشّط «كي» (طاقة) الكبد.
	Caulophyllum thalictroides Blue cohosh Actée bleue **أقْتى زرقاء** (جذمور) (راجع ص 181)	مضاد للتشنّج، يحتوي على مقوّم ستيرويدي ينبّه وينشّط الرحم؛ مفيد للألم الناتج عن ركود الدم.
	Viburnum prunifolium Black haw Viorne lobé **خمان الماء** (راجع ص 113)	مضاد لتشنّج عضلات الرحم؛ دواء عَرَضي للألم المَغَصي cramp.

أعشاب مقوّية للكلى أو الكبد أو على أعشاب مهدّئة للقلب. في الطب الأيورفيدي (الهندي التقليدي)، ينظَر إلى الطاقة الجنسية كأحد أوجه القوّة الروحيةٍ والخلّاقة ويتعيّن احترامها لهذه الصفة. ويرى أيضاً الأيورفيدا أن الأعضاء التناسليّة مرتبطة ببعض «الشَكرا» أو مراكز الطاقة داخل الجسم، مع اتصال «الشَكرا الجذرية» بحِسِّنا بالانتماء، أو حس «الأرضانيّة»: يمكنَ أن تعاني النساء غير الراضيات بدورهن في الحياة من اضطرابات في الجهاز التوالدي تمثل الوجه المادي لانعدام التناغم هذا. كما يؤدي استئصال الرحم إلى زعزعة استقرار «الشَكرا الجذريّة» مما يجعل بعض النساء غير قادرات على التركيز أو الهدوء أو الاسترخاء. فيبدين وكأنهن يتّسمْن بطبيعة غير مستقرة لا جِذر لها تصعب تهدئتها أو إراحتها.

المتلازمة السابقة للحيض

المريض: لوسي، 29 عامًا، مديرة تسويق، تجد عملها ضاغطًا جدًا ومجهدًا. تضغط عليها أمّها لتنشىء عائلة ويلحّ عليها زوجها أن تضطلع بدور في المنزل.

تاريخ الحالة وطبيعة الشكوى: كانت لوسي تعاني من الأعراض النموذجية للمتلازمة السابقة للحيض: تقلّبات في المزاج مع ذروات من الهيوجية، انتفاخ البطن، تورّم الثديين مع ألم عند اللمس، بالإضافة إلى حيض غزير ومؤلم.

العلاج: نصِحَت بصرف 10 دقائق على الأقل في الاسترخاء كل يوم، لمساعدتها على التخلّص من التوتر، كما وصِفَت لها أعشاب معالِجة لركود «كي» الكبد تضمّنت «تشاي هو»، و «باي شاو ياو» و «باي زو»، و «فو لينغ»، والنعناع الفلفلي، والزنجبيل والسوس.

النتيجة: في غضون ستة أسابيع، خفت العوارض عند لوسي إلى حد بعيد كما خف احتباس السوائل والهيوجية بدرجة كبيرة. على مدى الشهرين اللاحقين، عادت دورتها الشهرية غير المنتظمة إلى الوضع الطبيعي وقلّ المَغص cramp الطمثي وزال تدريجيًا ألم الثدي عند اللمس.

كيفية الاستعمال	خلط الأعشاب	المحاذير
تؤخَذ الصبغة أو تستعمَل العشبة مع اعشاب اخرى في شكل نقيع.	تخلَط مع 10 إلى 20 نقطة من صبغات الأقتى العنقودية، أو شقّار الفصح، أو حبق الراعي او «دانغ غي» للجرعة الواحدة أو يضاف القرّاص او البطونيقا إلى النقيع.	يحظّر استعمالها اثناء الحمل
يؤخَذ منها يومياً 250 إلى 500 مغ في شكل برشامات.	تستعمَل بمفردها كعقّار نباتي، ولكن يمكن ان تترافق مع تدابير اخرى لمعالجة المتلازمة السابقة للحيض مثل إضافات الفيتامين B.	
من الأفضل استعمالها في خليط، او يؤخَذ مغلي محضَر من 40 غ «باي شاو ياو» لـ500 مل ماء بثلاث جرعات.	يمزَج 10 غ «باي شاو ياو» مع 5 غ من كل من «باي زو» و«دانغ غي» و«تشاي هو» او السوس و«فولينغ» بالإضافة إلى 1 غ زنجبيل. يضاف 5 غ «تشِن بي» لمعالجة ايلام الثدي.	يجب عدم استعمالها في حال تضمَنت الأعراض اسهالاً ونوافض (قشعريرات) في المعدة.
تؤخَذ 10 نقاط من الصبغة في بعض الماء كل صباح في النصف الثاني من الدورة.	يستعمَل بمفرده كعقّار ولكن يمكن ان يترافق مع تدابير اخرى لمعالجة المتلازمة السابقة للحيض مثل زيت الاخدرية المخوِلة وإضافات الفيتامين B.	تسبب الجرعات القوية احساساً يشبه دبّ النمل على الجلد (التنمل).
يؤخَذ حتى 20 نقطة صبغة ثلاث مرّات في اليوم للحصول على تسكين عَرَضي للألم، او يضاف 5 غ من العشبة إلى 500 مل ماء لتحضير النقيع.	يضاف 10 إلى 15 غ هيوفاريقون إلى النقيع.	لا تستعمَل سوى النبتة المجفّفة.
من الأفضل استعمالها في خليط؛ يضاف 30 غ من العشبة إلى 500 مل ماء لصنع مغلي يؤخَذ بثلاث جرعات.	تخلَط مع 5 إلى 10 غ «تشاي هو» أو حبق الراعي او «باي شاو ياو» او «تشوان كسيونغ» لصنع المغلي. متوفّرة في متاجر الأعشاب الصينية في عدة اشكال من الأدوية التجارية.	يحظّر استعماله باستمرار او بجرعات قوية اثناء الحمل.
تستعمَل الصبغة او المغلي؛ يعطي افضل النتائج إذا خلِط مع اعشاب اخرى.	يضاف 1 إلى 2 مل من صبغات الدرقة، او ذنب الأسد، او الأخيلة، او «مو دان بي» او «تشي شاو ياو» للجرعة الواحدة.	يجب تفاديه في المراحل الأولى من الحمل.
يؤخَذ 20 مل صبغة في بعض الماء؛ تعاوَد الجرعة حتى ثلاث مرّات في اليوم إذا لزم الأمر.	يستعمَل بمفرده كعقّار او مع 20 إلى 30 نقطة من صبغة البيسيديا الحمراء للجرعة الواحدة.	

رموز

أجزاء هوائية

ثمار عِنَبيّة

زيت البَذر

جذر

لحاء جذر

العلّة	الأدوية	
	العشبة	عملها
غزارة الحيض تعرف هذه الحالة ايضاً بغزارة الطمث ويبدو غالباً ان ليس لها سبباً مَرَضياً ويمكن للأعشاب ان تعالجها. يزيد الحيض الغزير من خطر الإصابة بفقر الدم. **العوارض الرئيسية** • فيض من الدم • فرط من كتل الدم الخثر • نزف مطوّل - اكثر من سبعة ايام. • دورة شهرية قصيرة. **هام جداً:** يجب استشارة الطبيب في حال حدوث تغيير مفاجيء او غير اعتيادي في جريان الطمث.	*Artemisia vulgaris var. indicus* Wormwood Armoise indienne **حبق الراعي الهندي** (راجع ص 39)	عشبة رقوءة ومدفّئة للزواليات، مفيدة إذا طال النزف.
	Calendula officinalis Pot marigold Souci des jardins **آذريون الحدائق** (راجع ص 43)	قابض مع تاثير واسع النطاق على الحيض يؤدي إلى تنظيم الدورة.
	Capsella bursa - pastoris Shepherd's purse Bourse à pasteur **كيس الراعي** (راجع ص 45)	عشبة قابضة ومضادة للنزف لها عمل نوعي محدد يطال النزف البولي التناسلي، يهدّىء ويلطّف «الشَكرا الجِذرية».
	Lamium album White deadnettle Lamier blanc **لاميون ابيض** (راجع ص 184)	قابض ومضاد للتشنّج، ينظّم جريان الدم الرّحمي ويؤثّر على الأعضاء التناسلية.
متلازمة الإياس (انقطاع الحيض) ترتبط هذه الحالة بالتغيّرات الهرمونية، وفي الطب الصيني، بضعف «كي» (طاقة) الكلى. **العوارض الرئيسية** • حيض غير منتظم • هبو («هبّات» ساخنة) وتعرّق ليلي • تقلّب المزاج واكتئاب • جفاف مهبلي (يمكن للعينين ايضاً ان تكونا جافتين) • خفقان • احتمال فرط ضغط الدم • كثرة النسيان.	*Chamaelirium luteum* False unicorn root Colchique jaune **سوْرنجان اصفر** (جذمور) (راجع ص 181)	ينشّط الهرمونات البيضيّة ويمكن ان يكون مفيداً للإياس المبكر بعد استئصال الرحم او لإعادة إطلاق عمل الجهاز بعد سنوات من الأدوية المانعة للحمل.
	Leonorus caridiaca Motherwort Agripaume **ذنب الأسد** (راجع ص 74)	مركّن، مقوّ للقلب ومنشّط للرحم، نافع للخفقان والقلق.
	Polygonum multiflorum He Shou Wu He Shou Wu **عصا الراعي العنقودية** (عسقول) (راجع ص 183)	مقوّية لـ«كي» (طاقة) الكلى، مغذّية للدم، مفيدة لحالات الإياس المبكر.
	Vitex agnus - castus Chaste - tree Agneau-Chaste **إزْثد** (راجع ص 181)	يؤثّر على الغدة النخامية فينشّط ويطبّع الوظيفة الهرمونية، يمكن ان يكون مفيداً بعد استئصال الرحم.
سلاق مهبلي يتصل عادة السلاق المهبلي بضعف عام في الجهاز التوالدي يسمح للخمائر الانتهازية بالتكاثر. **العوارض الرئيسية** • نجيج لبَني المظهر • حك.	*Calendula officinalis* Pot marigold Souci des jardins **آذريون الحدائق** (راجع ص 43)	مضاد للفطريات، قابض ولائم للأنسجة.
	Melaleuca alternifolia Tea Tree Mélaleuque à feuilles alternées **بلقاء متعاقبة الزهر** (راجع ص 181)	مضادة فعّالة للفطريات لا تهيج اغشية الرحم.
الحك المهبلي هو تهيّج يمكن ربطه بمتلازمة الإياس، او بعوامل نفسية او بوجود خمج. **العوارض الرئيسية** • حك وجفاف • الم محتمل عند الجِماع.	*Rosa damascena* Damask Rose Rose de Damas **ورد دمشقي** (راجع ص 90)	منعش، ملطّف، قابض ومضاد للالتهاب، كما ان له تاثيراً رافعاً للمعنويات ومحسّناً للمزاج يطرد السوداوية.
	Verbena officinalis Vervain Verveine **رعي الحمام** (راجع ص 112)	مقوّ لطيف للأعصاب ومنشّط للكبد والرحم، مضاد للاكتئاب ومنشّط عام.
استئصال الرحم ان المساعدة التي تقدّمها الأعشاب بعد العملية الجراحية تؤدي إلى معالجة اعراض الإياس الحادث قبل الأوان او اضطراب «الشكرا الجذرية». **العوارض الرئيسية** • متلازمة الإياس • صعوبة في التركيز، ونسيان • هيوجية • فقدان الحس بالهدوء.	*Ligustrum lucidum* Nu Zhen Zai Nu Zhen Zai **ليغوسطروم لامع** (راجع ص 184)	ينشط طاقة الكلى ويخفّف اعراض الإياس المبكر.
	Ocimum basilicum Basil Basilic **حبق** (راجع ص 82)	مضاد للاكتئاب، مقوّ «الشكرا الجذرية»، ينشط عمل قشرة الكظر و«يانغ» الكلى.
	Stachys officinalis Wood betony Bétoine **بَطونيقا** (راجع ص 99)	مركّنة، منشّطة لدوران الدم في الدماغ و«الشكرا الجذرية»، تحرّز من القلق والهم.

رموز

أجزاء هوائية

ثمار عِنبيّة

زيت عطري

أطراف مزهرة

أوراق

تويجيّات

جذر

كيفية الاستعمال	خلط الأعشاب	المحاذير
يضاف 15 غ من العشبة إلى 500 مل ماء لتحضير النقيع، او يؤخَذ حتى 2.5 مل صبغة ثلاث مزات في اليوم.	يضاف كيس الراعي او السمراء او «هان ليان كاو» إلى الصبغة او النقيع او تخلَط العشبة مع «دانغ غي» في المغلي.	لا يستعمَل اثناء الحمل دون استشارة الطبيب او المعالج المحترف.
يؤخَذ النقيع او الصبغة.	يضاف 1 مل من صبغة كيس الراعي، رِجل الأسد، الونكة الكبيرة او إبرة الراعي الرقطاء للجرعة الواحدة لزيادة العمل القابض.	
يؤخَذ النقيع او الصبغة.	يضاف اللاميون الأبيض إلى النقيع.	
يؤخَذ النقيع او الصبغة.	يخلَط مع إبرة الراعي الرقطاء او الونكة الكبيرة.	
تؤخَذ 5 إلى 10 نقاط من الصبغة اربع إلى ست مزات في اليوم.	يستعمَل بمفرده كعقّار او يخلَط مع 5 نقاط من صبغة رجل الأسد، 2 إلى 3 مل من صبغة الأنيام البرّي بالجرعة الواحدة.	
يؤخَذ النقيع او الصبغة.	يخلَط مع غيره من الأعشاب المقوّية والمركّنة للأعصاب مثل الخزامى او رِعي الحمام، او مع القصعين لمداواة التعرّق الليلي او مع رجل الأسد.	يجب تفاديه اثناء الحمل.
تعطي افضل النتائج إذا ما استعمِلت في خليط في شكل مَغلي محضّر من 50 غ اعشاب لـ750 مل ماء، او في شكل خمر مقوّ.	تخلَط مع «نو زِن زي»، او «غو كي زي»، او «شو دي هوانغ» او القرفة وتستعمَل لتحضير المغلي.	يجب تفادي استعمالها إذا شملت الأعراض الإسهال.
تؤخَذ 10 نقاط صبغة في بعض الماء كل صباح، او يؤخَذ 400 إلى 500 غ من مسحوق العشبة.	يستعمل بمفرده او يخلط 15غ من المسحوق مع 5غ من مسحوق الحوذان المر في برشامات لتخفيف التبقع الأحمر والعوارض الأخرى.	يمكن أن تسبب الجرعات القوية إحساساً بدبيب النمل على الجلد.
يستعمَل النقيع كنطول (دُش)، يوضع الرهيم او يستعمَل النقيع الزيتي بمثابة دَهون.	تضاف 5 نقاط من الردبكية البنفسجية إلى النطول او يؤخَذ الثوم داخلياً.	
يخفَّف 5 مل من الزيت في 15 مل من زيت ناقل وتوضع منه 5 نقاط على دَخسة تدَخل في المهبل وتترك لـ4 ساعات، تستعمَل في شكل تحاميل او رهيم.	تستعمَل بمفردها كعقّار او تخلَط مع نقيع الأذريون الزيتي وتوضَع على دَخسة او تضاف 20 نقطة من زيت البلقاء و10 نقاط زيت الصعتر إلى 20 غ من زبدة الكاكاو لصنع 12 تحميلة.	
يستعمَل ماء الورد بمثابة دهون، او تضاف نقطتان من الزيت العطري إلى رهيم.	يصنَع رهيم من 10 مل من صبغة شقّار الفصح و20 مل صبغة رجل الأسد و20 مل ماء الورد في 50 إلى 70 مل رهيم مستحلب.	لا يستعمَل في الطب سوى زيت الورد الأصلي ومن الصنف الممتاز.
يؤخَذ النقيع او حتى 5 مل صبغة ثلاث مزات في اليوم.	يخلَط مع الخزامى، او الشوفان او رِجل الأسد. مفيد للحك الناتج عن اسباب عصبية.	يحظَر استعماله اثناء الحمل.
تؤخَذ الصبغة و/ او تستعمَل العشبة بعد خلطها مع اعشاب اخرى في شكل مَغلي.	تضاف إليه مقوّيات مثل «هيه شو وي»، او «وو واي زي» او «لينغ زي»؛ يضاف 1 إلى 2 مل من صبغة الورد او البطونيقا لدعم عمل العشبة.	
تؤكَل 2 إلى 3 ورقات طازجة مع السلطات؛ تؤخَذ الصبغة او يستعمَل النقيع الزيتي للتدليك.	تضاف نقطتان من زيت الورد إلى 5 مل من زيت الحبق وتخلَط في 45 مل من زيت ناقل ثم يستعمَل المزيج للتدليك؛ تضاف 10 إلى 20 نقطة من صبغة شقّار الفصح للجرعة الواحدة.	
يؤخَذ النقيع او الصبغة.	تخلَط البطونيقا مع الخزامى او رِعي الحمام او الحبق في شكل صبغة او نقيع او تضاف 10 إلى 20 نقطة صبغة حَب الفَقد إلى جرعة الصباح.	

الحَمْل والوِلادة

الأعشاب توفّر بديلاً للعقاقير التقليدية :نقيع القرّاص أو الحُرْف (القرّة) أو الآرقطيون يداوي فقر الدم، بينما يقوم مسحوق البوقيصا الغبراء أو جذر الخطمي بإزالة الحرقة. كما يمكن تحضير الرحم للجهد الذي يبذل في الولادة بواسطة أعشاب مقوّية أو عن طريق تدليك البطن بزيت القصعين خلال الأسابيع الثلاثة الأخيرة. بعد الولادة، يساعد نقيع الحبق وذنب الأسد على التخلّص من المَشيمة، ويمكن للأمهات الحديثات العهد أن يتناولن أقراص *Arnica 6x* المثْلِيّة كل 15 إلى 30 دقيقة لمدة بضع ساعات للمساعدة على تصليح الأنسجة.

راجع أيضًا: فقر الدم ص 150-151؛ الإمساك، ص 152-153؛ الحرقة ص 154-155؛ المغص، ص 160-161؛ الأوردة الدوالية ص 160-161.

العلّة	الأدوية	
	العشبة	عملها
غثيان الصباح هو عبارة عن غثيان وقُياء (أثناء الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل)، يحدث غالباً في الصباح عند النهوض ولكنه يمكن ان يستمر طوال النهار، قد تستلزم الحالات الوخيمة (تَقْياء الحَمل *(hyperemesis gravidarum)* علاجاً في المستشفى بسبب خطر حدوث مرض كبدي أو تجفاف. **العوارض الرئيسية** • القياء عند النهوض • احساس بالغثيان.	*Ballota nigra* Black horehound Ballote noire **فراسيون أسود** (راجع ص 183)	مانع للقياء، مركِّن، مفيد لعسر الهضم العصبي.
	Chamaemelum nobile Roman chamomile Camomille romaine **بابونج روماني** (راجع ص 47)	يخفف الإحساس بالغثيان ويهدّىء المعدة، مقوّ ومرخٍ للأعصاب مناسب في حالات الكرب (ضغط، اجهاد stress).
	Zingiber officinalis Ginger Gingembre **زنجبيل** (راجع ص 115)	يمنع القياء، استعمل بنجاح في اختبارات اجريت في المستشفى على نساء مصابات بتَقْياء الحَمل.
التحضير للولادة لطالما استخدِمت الأعشاب لمساعدة الجسم على التحضير للولادة عن طريق تقوية عضلات الرحم.	*Mitchella repens* Squaw vine Gaulthéria couchée **عنب الحِجال** (راجع ص 181)	مقوّ ومنشّط للرحم، قابض ومصحٍ للجهاز العصبي.
	Rubus idaeus Raspberry Framboisier **توت العلّيق** (راجع ص 93)	مقوّ للرحم
المِزَق العِجانيّة يمكن للمِزَق التي تلحق بالعِجان perineum ان تسبب الألم وتكون بطيئة في الالتئام. وتداوي أيضاً هذه الأعشاب الكدمات والقروح. **العارض الرئيسي** • حدوث مِزَق في العجان اثناء الولادة قد يستلزم إجراء تقطيب.	*Hypericum perforatum* St. John's wort Millepertuis perforé (اطراف مزهرة) **هيوفاريقون** (راجع ص 68)	مضاد للالتهاب، لانم للأنسجة وقابض.
	Ranunculus ficaria Pilewort Ficaire **عشبة البواسير** (راجع ص 183)	قابضة جداً.
	Symphytum officinale Comfrey Grande Consoude **سَنْفيتون** (راجع ص 101)	لانم للأنسجة - يعزّز نمو الخلايا ويساعد على حصر الأنسجة المصابة بندوب.
مشاكل الإرضاع من الثدي تمتنع النساء عن الإرضاع لأسباب عديدة: قد يجد الطفل صعوبة في الإمساك بالحلمة أو قد يكون هناك تقرّح ونقص في الحليب. **العوارض الرئيسية** • حلمات متقرّحة • نقص أو عوز الحليب • فرط الحليب/ احتقان.	*Brassica oleracea* Cabbage Chou **ملفوف** (راجع ص 42)	مضاد للالتهاب ولانم للأنسجة، يفرّج عن كل من الاحتقان والتهاب الثدي.
	Calendula officinalis Pot marigold Souci des jardins **آذريون الحدائق** (راجع ص 43)	مطهّر، مضاد للالتهاب وملطّف للجلد الجاف.
	Galega officinalis Goat's rue Galega; Lavanèse **مُدِرّة مخزنيّة** (راجع ص 184)	مدرّة للحليب وتعزّز نمو الثديين.

النزف أثناء الحَمْل

المريض: جولي، 32 عامًا، تحيا حياة زوجية سعيدة، لها ابنتان بعمر 4 سنوات وسنتين وهي في بداية حملها الثالث.

تاريخ الحالة وطبيعة الشكوى: عانت جولي من نزف مستمر طوال حمليها السابقين وأمضت القسم الأكبر من التسعة أشهر مقيَّدة الحركة في السرير. هذه المرّة، بدأ ظهور لطخات خفيفة من الدم في الأسبوع السادس من الحمل. في الطب الصيني التقليدي، ينسَب العديد من حالات النزف الرحمي إلى وجود ضعف في القناتين تشونغ (الحيوية) ورن (المسؤولية) ـ. ترتبط هاتان القناتان بالولادة، وأن أية «برودة» أو عوز يطالهما يمكن أن يؤدّي إلى حدوث نزف أثناء الحمل أو بعده.



كيفية الاستعمال	خلط الأعشاب	المحاذير
يؤخَذ حتى 2 مل صبغة في بعض الماء الساخن حتى ثلاث مرّات في اليوم، أو يعمَد إلى ارتشاف نقيع خفيف.	يستعمَل بالتناوب مع ادوية عشبية اخرى إذا استمرّت العوارض.	
يشرَب فنجان من النقيع قبل النهوض من السرير او تؤخَذ الصبغة بجرعات من 5 إلى 10 نقاط عند الاقتضاء (حتى 5 مل في اليوم).	يعطي افضل النتائج بمفرده ولكن يمكن استعماله بالتناوب مع الترنجان، الشّمار، الحبق، الزنجبيل او النعناع الفلفلي إذا دعت الحاجة لذلك.	يجب عدم تجاوز الجرعة المذكورة.
يؤخَذ حتى 1 غ من مسحوق الزنجبيل في شكل برشامات بالجرعة الواحدة، او تؤخذ 2 إلى 5 نقاط صبغة عند الاقتضاء.	يعطي افضل النتائج بمفرده، ولكن يمكن استعماله بالتناوب مع ادوية نباتية اخرى عند الاقتضاء.	يجب عدم تجاوز الجرعة المذكورة، يستعمَل بحذر في المراحل الأولى من الحمل.
يؤخَذ يومياً فنجان من النقيع في الشهرين الأخيرين للحمل.	يستعمَل بمفرده كعقّار او يخلَط مع اوراق توت العلّيق.	
يؤخَذ يومياً فنجان من النقيع في الشهرين الأخيرين للحمل؛ يشرَب منه قدر المستطاع اثناء الوضع.	يستعمَل بمفرده كعقّار اثناء الحمل؛ تضاف تويجيّات الورد والبطونيقا إلى النقيع الذي يشرَب أثناء الوضع.	
يوضَع النقيع الزيتي او يضاف نقيع مركّز إلى حمّام المِقعَدة.	يضاف زيتا الخزامى والآذريون إلى النقيع الزيتي، او تضاف العشبتان المجفّفتان إلى النقيع ويستعمَل للحمامات.	
يوضَع الرهيم على المناطق المصابة.	تعطي نتائج جيدة إذا ما خلِطت مع المشتركة.	لا تستعمَل داخلياً.
يوضَع الرهيم او النقيع الزيتي او المرهم على المناطق المصابة، او يضاف النقيع إلى حمام القعدة.	يخلَط 2 مل من زيت الخزامى في 20 مل من قاعدة للنقيع الزيتي.	يؤدّي إلى التئام سريع للأنسجة لذلك يجب التأكد من نظافة الجروح عند استعماله.
تطرَى قليلاً ورقة الملفوف الغضة وتوضع بين الثدي والصديريّة.	يستعمَل بمفرده كعقّار، يعمَد إلى شرب نقيع القصعين لتخفيف جريان الحليب عند الفطام.	
يوضَع الرهيم على الحلمات المتقرّحة بعد كل رضعة.	يستعمَل بمفرده كعقّار، او يخلَط مع عنب الحجال في شكل رهيم.	
يضاف 15غ من العشبة إلى 500 مل ماء لتحضير النقيع، او يؤخذ حتى 2 مل صبغة بالجرعة الواحدة.	يمكن خلطها مع اعشاب اخرى لدرّ الحليب مثل الشمار والشِبث والحِلبة وشوك مريم.	

مشاكل الكهولة

في الطب الصيني، تعزى مشاكل الكهولة إلى ضعف تدريجي يصيب الطاقة الحيوية: ضعف جوهر الكلى ـ وهو عامل رئيسي في متلازمة الإياس (راجع ص 166 إلى 169) ـ مسؤول عن السَلَس (التبوّل غير الإرادي) والطنين والصمم الذي يصيب عددًا كبيرًا من المسنّين. غالبًا ما تساعد الأعشاب المقوّية مثل «هيه شو وو» أو «نو زن زي» أو «هان ليان كاو» هذا النوع من المشاكل. ويستخدَم أيضًا الصينيون ضعف الـ «كي»، أو الطاقة، لتفسير بعض مشاكل الإمساك عند المسنّين ـ هناك عشبة نوعية لمعالجة هذه العلّة وهي «هوو ما رن»، أي بذور *Cannabis sativa* وهو القنّب المعروف (ماريجوانا). (في الغرب، تباع عامة هذه البذور بعد غليها للحؤول دون زراعتها على نحو غير مشروع). وفقًا للأعراض المحدَّدة، يمكن وصف هذه البذور بالاشتراك مع أعشاب مثل بذور المشمش (كسينغ رن)، والأبو صفير، و «باي شاو ياو»، وجذر الراوند أو «دانغ غي». وتحارب أيضًا الأعشاب المقوّية عوارض تشوّش الذهن: لطالما كان استعمال الجنسنغ شائعًا في الصين بين الذين يمتلكون ما يكفي من المال لشرائه، وفي الطب الأيورفيدي (الهندي التقليدي) يقوم «شِيافان پْراش» *Chyavan Prash*، وهو خليط من 20 عشبة تقريبًا تضاف إليها أحيانًا رقاقات من الفضة أو الذهب، بلعب دور مشابه. قد لا تمنع هذه الأعشاب المقوّية

راجع أيضًا: التهاب المفاصل ص 130-131؛ الإمساك ص 152-153؛ مشاكل الموثة ص 158-159؛ الأعشاب المقوّية ص 178-179.

العلّة	الأدوية	
	العشبة	عملها
داء السكّري المتأخّر النشوء ينتج هذا الداء عن عوز الأنسولين ويؤدّي إلى ارتفاع مستويات السكّر في الدم. غالباً ما يرتبط السكّري المتأخر بالسمنة والنظام الغذائي السيىء وهو بوجه العموم غير محتاج للأنسولين. **العوارض الرئيسية** • عطش وتبوّل مفرطان • تشوّش ذهني • هبوط الوزن • وَسَن (كسل، بلادة).	*Galega officinalis* Goat's rue Galéga; Lavanèse **مُدرَّة مخزنية** (راجع ص 184)	تكبّر جُزَيرات لنغرهَنس الموجودة في البنكرياس والمسؤولة عن إفراز الأنسولين.
	Trigonella foenum-graecum Fenugreek Fénugrec **الحُلبة** (راجع ص 106)	عشبة منقِصة لسكّر الدم ـ في الاختبارات، خفّضت مستويات السكّر بنسبة 50%.
	Vaccinium myrtillus Bilberry Myrtille **أُويسة** (راجع ص 109)	منقِصة للسكّر وتزيد من إفراز الأنسولين.
السَلَس هو التبوّل غير الإرادي ويمكن ربطه بضعف عضلات قاع الحوض أو إعاقة التدفّق من المثانة أو نقص «كي» (طاقة) الكلى. **العوارض الرئيسية** • تبوّل ملِحّ ومتكرّر • تبليل الفراش • تسرّب عند السعال أو الضحك.	*Astragalus membranaceus* Huang qi Astragale membraneux **أسطراغالس غشائي** (راجع ص 181)	يزوّد الطاقة الحيوية ويساعد على تنظيم وضبط استقلاب الماء.
	Cumpressus sempervirens Cypress Cyprès **سرو شائع** (راجع ص 182)	زيت قابض ومرخٍ، مفيد لجميع انواع الانتاج المفرط للسوائل.
	Equisetum arvense Horsetail Equisatte **ذنب الحصان** (راجع ص 55)	لائم ومقوّ لأغشية الجهاز البولي المخاطية.
كثرة النسيان والتخليط هذه العلّة شائعة عند التقدم في السن ويمكن مداواتها بأعشاب مقوّية تعزّز طاقات «كي» او «ين» او «يانغ» حسبما هو مناسب (راجع ص 178-179).	*Emblica officinalis* Amalaki Emplique officinale **أملج** (راجع ص 181)	مقوّ لـ«ين» يستعمَل على نطاق واسع في الطب الايورفيدي لمشاكل الشيخوخة.
	Hydrocotyle asiatica Gotu kola Gotu kola **غوتوكولا** (راجع ص 183)	مقوّ للأعصاب؛ يستعمَل في الطب الايورفيدي لتعزيز الهدوء والصفاء الذهني.
	Salovia officinalis var. *purpurea.* Purple sage Sauge pourpre **قصعين مخزني أرجواني** (راجع ص 95)	احد المقوّمات التقليدية التي كانت تستعمَل في القرون الوسطى لصنع الأشربة القوّية والمطيلة للعمر؛ مقوّ جيد لـ«كي».

لـ «كي» حدوث الخَرَف ولكن من المؤكَّد أنها تحسّنِ مستويات الطاقة وتزيد اليقظة. تقدم الأعشاب أيضًا المساعدة في الحالات المزعجة والمؤلمة مثل داء بَركِنسون. إلى وقت قريب، كان المَغْد العظيم، وهو نبات شديد السميّة غير صالح للاستعمال المنزلي، العلاجَ الرئيسي للبركِنسونية. بالإضافة إلى تخفيف الإلعاب (إنتاج اللعاب)، تساعد هذه العشبة المضادة للتشنّج على ضبط الرُعاش والسيطرة عليه كما أنها المصدر الأصلي لمادة الأتروبين التي لا يزال يصفها الأطباء التقليديون إلى اليوم لمعالجة هذا الداء. إن عشبَتَي البَنْج الأسود والداتورة، وهما نبتتان نسيبتان للمغد العظيم، فعّالتان أيضًا في هذا المجال ولكنّهما غير صالحتين للاستعمال المنزلي. ويؤكّد البعض أن النباتات الكاملة أكثر فعالية وبكثير من مادة الأتروبين المركَّبة صناعيًا أو غيرها من العقاقير المشتقّة اصطناعيًا، في ضبط البركنسونية والسيطرة عليها.

داء السكّري المتأخِّر النشوء

المريض: هنري، 72 عامًا، مفرَط الوزن، يكره التمرين البدني.

تاريخ الحالة وطبيعة الشكوى: كان هنري يشعر بوسن شديد، وكان يشكو من ظمأ مستديم. أظهر اختبار للدم أجراه له طبيبه ارتفاع مستويات السكّر إلى حدّ غير طبيعي مما أشار إلى إصابته بداء السكّري المتأخِّر النشوء. أعطي هنري حمية خاصة وأوصي بضرورة تخفيف وزنه.

العلاج: تركّز العلاج على الحمية الغذائية. الثوم والبصل والخبز بالقرفة المحمّص وهي تساعد جميعها على هبوط مستويات السكّر في الدم. أخَذ جرعات من مسحوق الحلبة بعد وجبات الطعام واحتمل تناول شراب ساخن محضر بطريقة النقع من الذرّة المخزنية وورق الأويس.

النتيجة: بعد بضعة أيام من اتباع حمية مخفِّفة للوزن، انخفضت مستويات السكّر في الدم. بعد شهر أصبح طبيبه راضيًا عن نتيجة الاختبارات وأوقف الأدوية.

كيفية الاستعمال	خلط الأعشاب	المحاذير
يؤخَذ النقيع او الصبغة قبل الوجبات.	تستعمَل بمفردها كعقّار او تخلَط مع القرّاص الكبير او ورق الأويس في النقيع؛ يضاف 2 إلى 4 مل من صبغة السمّاق العَطِر بالجرعة الواحدة. يتبَع نظام غذائي غنيّ بالألياف مع الكثير من الثوم.	يجب مراقبة مستويات سكّر الدم بكثير من الدقة.
يؤخَذ حتى 1 غ من مسحوق الحلبة بعد الوجبات، او يستعمَل المغلي.	يتَّبَع نظام غذائي غنيّ بالألياف مع اكل الكثير من الثوم؛ يضاف مسحوق القرنفل او القرفة إلى البرشامات وفقاً للرغبة.	يجب مراقبة مستويات سكّر الدم بكثير من الدقة.
يشرَب النقيع قبل الوجبات.	تضاف الذرة المخزنية او القرّاص الكبير إلى النقيع؛ يتَّبَع نظام غذائي غني بالألياف مع اكل الكثير من الثوم.	يجب مراقبة مستويات سكّر الدم بكثير من الدقّة.
يؤخَذ مغلي محضَّر من «هوانغ كي» واعشاب اخرى، او جرعات من 1 إلى 2 غ من مسحوق النبتة في شكل برشامات، او الصبغة.	يخلَط مع «دانغ غي» و«تشوان كسيونغ» و«تشي شاو ياو» ويستعمَل في شكل مغلي.	يجب عدم تجاوز الجرعة المبيَّنة.
تضاف 50 نقطة إلى 25 مل من زيت اللوز ويدلَّك اسفل البطن بالمزيج مرتين في اليوم.	يستعمَل بمفرده كعقّار او يضاف 10 إلى 25 نقطة من زيت الصنوبر إلى 25 مل من المزيج المخصص للتدليك والمحتوي على زيت السرو.	
يؤخَذ 10 مل عصير مرتين في اليوم.	يستعمَل بمفرده كعقّار او مع 2 إلى 5 مل من صبغة الهيوفاريقون او السمّاق العَطِر بالجرعة الواحدة.	
تؤكَل الثمار الطازجة او المجفَّفة (الكشمش الهندي) او المطبوخة.	يؤخَذ عامة في هلام نباتي يباع في الأسواق والمطاعم الهنديّة.	
يؤخَذ النقيع، او الصبغة بجرعات من 5 إلى 10 مل.	يؤخَذ بمفرده كعقّار او يخلَط مع «هان ليان كاو» في شكل نقيع او صبغة.	
يؤخَذ فنجان نقيع او 10 مل صبغة في اليوم.	يستعمَل بمفرده كعقّار او يخلَط مع اكليل الجبل.	يمكنه ان يُحدث نوبات صرَع لدى المصابين بهذا المرض الذين يجب أن يتفادوا هذه العشبة.

رموز

أجزاء هوائية

زيت عطري

ثمار

أوراق

جذمور

بذور

أمراض الأطفال

الأعشاب اللطيفة التأثير مثالية للعديد من العلل التي تصيب الأطفال: الأدوية الملطّفة والمرخية مثل البابونج أو الزيزفون تهدّىء فرط الإثارة وتحث على النوم. في حالات الحمّى، يمكن إعطاء الأعشاب المبرِّدة والمنعشة مثل زهر البيلسان والأخلية والقِطرم دون تحديد الجرعات. بينما تستعمل الردبكية البنفسجية بمثابة مضاد حيوي. لمعالجة السعال يستعمَل الزوفا أو السوس أو الفراسيون الأبيض في شكل شراب؛ للمخاط المتواصل والمستديم يعمَد إلى محاولة استبدال المنتجات اللبنيّة بمستحضرات مصنوعة بشكل أساسي من الصويا واستعمال أعشاب مثل اللبلاب والعَرَقون في شكل برشامات أو صبغات. الصويا مصدر جيد للكلسيوم لذلك ليس مرجّحًا أن يؤدي حذف المنتجات اللبنيّة من نظام الولد الغذائي إلى حدوث أي عوز أو نقص. يمكن ربط فرط النشاط بأرَجيات سببها الطعام. يحتاج الإمساك إلى أن يعالج بمليّنات لطيفة عوضًا عن مسهّلات منبِّهة ـ من المفيد تجربة بزر القطوناء، الذي يدَس في حبوب فطور الصباح، أو الجوز الأرمد بدلًا من استعمال جذر الراوند أو السَّنا، ولكن، لسوء الحظ، طعم

راجع أيضًا: الخمج والحمّى ص 134-135؛ النـزلة، ص 136-137؛ وجع الأذن ص 140-141 الأكزيمة والعد والسعفة ص 144-147؛ حمّى الكلأ ص 156-157.

العلّة	الأدوية — العشبة	الأدوية — عملها
طفح الحفاظ وخبز الرأس يشكّل طفح الحفاظ منطقة مسلوخة ومؤلمة تحيط بالشرج وتمتد على الأليَتين (الردفين، المؤخّرة) ويمكن ان يكون نتيجةَ براز مهيِّج او حفاظ مبلول؛ يمكن للطفح ان يرتبط بأخماج خميرية، خصوصاً إذا كانت الأم تقوم بالإرضاع اثناء تناولها للمضادات الحيوية. اما خبز الراس فهو التهاب جلدي تقشّري يصيب فروة الراس وينتج في الغالب عن فرط نشاط غدد العرق، وهو ليس خطيراً او مُعدِياً. **العوارض الرئيسية** • طفح الحفاظ: التهاب متقرّح، احمر ومؤلم حول الشرج او في اي مكان آخر يغطيه الحفاظ • خبز الراس : طبقة سميكة من القشرة تغطي فروة الراس.	*Arctium lappa* Burdock Bardane **أرقطيون** (راجع ص 38)	منظّف ومقوٍّ لغدد العرق والزيت الموجودة في فروة الراس في حالات خبز الراس.
	Plantago major Plantain Plantain **لسان الحَمَل** (راجع ص 86)	لانم وملطّف موضعي.
	Symphytum officinale Comfrey Grande consoude **سنفيتون مخزني** (راجع ص 101)	يعزّز إعادة نمو خلايا الأنسجة الواصلة؛ ملتين وملطّف.
	Viola tricolor Heartsease Pensée sauvage **بنفسج مثلّث الالوان** (راجع ص 114)	ملطّف ومضاد للالتهاب؛ نافع لمجموعة كبيرة ومتنوعة من الاضطرابات الجلدية.
المغص ينتج المغص عن تقلصات تشنجية تصيب الأمعاء وترتبط بالغازات والتوتر؛ غالباً ما يلي المغصُ عمليات الإطعام المستعجلة او المتوتّرة. **العوارض الرئيسية** • الم يجعل الرضّع يصرخون بصوت مرتفع • بطن منتفخ ومشدود • غازات وتطبّل البطن.	*Chamaemelum nobile* Roman chamomile Camomille romaine **بابونج روماني** (راجع ص 47)	مركّن، طارد للريح ومضاد للتشنج؛ مفيد للإثارة والمعدة العصبية.
	Foeniculum officinale Fennel Fenouil **شمار** (راجع ص 59)	طارد للريح؛ يسكّن آلام المغص.
	Nepeta cataria Catmint Népète cataire **قطرم الهرّ** (راجع ص 184)	طارد للريح ومضاد للتشنج؛ يحثّ الرضّع القلقين والأرقين على النوم.
الاعتلالات الهضمية يمكن للنوبات الصفراوية عند الأطفال ان تكون نوعاً من الشقيقة (الصداع النصفي) وقد ترتبط بعدم تحمل للطعام. **العوارض الرئيسية** • اسهال وقُياء مفاجئان • وجع معدة.	*Agrimonia eupatoria* Agrimony Aigremoine eupatoire **غافث** (راجع ص 31)	قابض ولانم لغلاف المعدة الداخلي؛ مدرّ للصفراء؛ نافع في حالات الأرجية allergy التي يسببها الطعام؛ مثالي لمعالجة الاسهال.
	Geranium maculatum American cranesbill Géranium maculé **غُرنوق مُلَطَّخ** (راجع ص 183)	قابضة ومقوّية في حالات الإسهال والتهاب المعدة.

العديد من هذه الأعشاب كريه وغير مستساغ مما يجعل إقناع الأولاد ببلعها عملية شائكة. يمكن التوصل عن طريق الملاطفة والتملّق إلى جعل الأطفال الصغار يقبلون بتناول نقيع خفيف من البابونج أو الزيزفون من الزجاجة بينما يمكن للأمهات المرضعات أن يأخذن الدواء بأنفسهن لأنه ينتقل إلى الحليب؛ وهذا مفيد بوجه خاص في ما يتعلّق بأدوية المغص مثل الشِبْث والشمار. أما الأطفال الذين أصبحوا في عمر البدء بالمشي فإنهم يقبلون عمومًا المساحيق والصبغات في نصف ملعقة صغيرة من العسل، وتشكّل البرشامات طريقة مثالية لتناول الأدوية حالما يصبح الولد بعمر يسمح له ببلعها. ويتقبّل الأطفال أيضًا تناول الصبغات المخفّفة، بجرعات من بضع نقاط توضع على اللسان، كما يمكن إضفاء نكهة على الصبغات بإضافة قليل من النعناع الفلفلي أو السوس أو خل توت العلّيق.

ملحوظة هامة

نخفّض الجرعات المعطاة للأطفال وفقًا لسنّهم. جميع الجرعات الواردة في الجداول أدناه وفي قفا الصفحة هي للبالغين. ويستعمل النِسب التالية للأطفال:

العمر	الجرعة
	(جزء من جرعة البالغين)
0-1 سنة	جزء من عشرين
1-2 سنتين	عشر
3-4 سنوات	خُمس
5-6 سنوات	ثلاثة أعشار
7-8 سنوات	خُمسان
9-10 سنوات	نصف
11-12 سنة	ثلاثة اخماس
13-14 سنة	اربعة اخماس
15 وما فوق	جرعة كاملة

كيفية الاستعمال	خلط الأعشاب	المحاذير
تضاف 5 نقاط صبغة إلى محتوى زجاجة الإرضاع للأطفال دون 10 كغ؛ تضاف 10 نقاط صبغة للأطفال فوق 10 كغ.	يمكن خلطه مع البنفسج المثلّث الألوان لمعالجة خبز الراس.	
يوضَع المرهم او النقيع الزيتي بشكل متكرّر حسب الاقتضاء؛ تسخَن اوراق غضة مغسولة وتوضع في الحفاظ عند كل تغيير.	تضاف نقطة او نقطتان من زيت البلقاء المتعاقبة الورق إلى 5 مل نقيع زيتي في حال ظهر خمج فطري.	
يوضَع المرهم او النقيع الزيتي تكراراً حسب الاقتضاء؛ يستعمَل المعجون المصنوع من مسحوق الجذر بمثابة كمادة لمعالجة طفح الحفاظ.	يستعمَل مسحوق الأوروت (المَرَنطة) عوضاً من مسحوق الطلق للأطفال (البودرة) عند تغيير الحفاظ.	يؤدي إلى التنام سريع للأنسجة لذلك يجب التأكد من ان المنطقة المصابة نظيفة قبل الاستعمال.
يستعمَل النقيع لغسل المناطق المصابة؛ يوضع النقيع الزيتي او المرهم على طفح الحفاظ، او يستعمَل الرهيَم لخبز الراس.	يضاف الترنجان او اللبلاب الأرضي إلى الغسول او الرهيم إذا اريد ذلك. يمكن تليين القشرة القاسية في حالات قلنسوة المهد بوضع زيت نباتي على الفروة وتركه ليلة كاملة.	
يستعمَل مستحضَر البابونج Chamomilla 3x للرضَع، تعطى 5 إلى 10 نقاط او مسحوق 1 إلى 5 اقراص صغيرة حتى ثلاث مرّات في اليوم.	يستعمَل بمفرده كعقّار؛ يمكن للأمهات المرضِعات شرب نقيع البابونج للاسترخاء ولتسكين مغص اطفالهن.	يوصى بعدم تجاوز الجرعة المذكورة.
يعطى الرضَع 5 إلى 10 نقاط صبغة في زجاجة ماء او تضاف إلى الحليب؛ على الأمهات المرضِعات شرب فنجان نقيع قبل إرضاع الطفل.	كبديل للشمار، يمكن استعمال الشِبْث بنفس الطريقة.	
تضاف 5 إلى 10 نقاط صبغة إلى ملء زجاجة الطفل من الماء او إلى الوجبة، او يعطى الطفل نقيعاً مخفّفاً.	يستعمَل بمفرده.	
يعطى الطفل نقيعاً او صبغة (راجع جدول تقدير الجرعات اعلاه).	يمكن خلطه مع البابونج او القطرم او الترنجان لمعالجة المعدة العصبية، يخلَط مع قليل من جذر الخطمي لمداواة الالتهابات.	لا يستعمل في حال كان الطفل مصاباً بالإمساك.
يعطى الطفل نقيعاً او صبغة (راجع جدول تقدير الجرعات اعلاه)	يمكن خلطها مع الغافث او ملكة المروج او الخطمي او البابونج لتعزيز عملها.	

رموز

أجزاء هوائية

أزهار

أوراق

جذر

بذور

العلّة	الأدوية	
	العشبة	عملها
عدم النوم ان الرضيع الذي لا ينام يسبب التوتر في المنزل بأسره. يجب التحقّق من حرارة الغرفة و، لأن المشكلة يمكن ان ترتبط بالشعور بعدم الأمان، يوصى بمعاملة الطفل بكثير من الحب والحنان.	*Chamaemelum nobile* Roman chamomile Camomille romaine **بابونج روماني** (راجع ص 47)	مركِّن، طارد للريح ومضاد للتشنّج، مثالي لحالات فرط الإثارة.
	Eschscholzia californica Californian poppy Pavot de Californie **خشخاش كاليفورنيا** (راجع ص 182)	مركِّن، منوّم خفيف ومضاد للتشنّج، مفيد لحالات فرط الإثارة.
الأقصورات (الديدان الخيطيّة) الديدان الطفيلية شائعة الوجود عند الأطفال ويمكن ان تنتج عن تقصير في اتباع القواعد الصحيّة السليمة (من نظافة وغيرها) تكون الحالات عموماً بسيطة. **العوارض الرئيسية** • حك شرجي • ديدان بيضاء تشبه الخيوط في البراز	Allium ursinum Ramsons Ail des ours **ثوم الدِبَبة** (البصلة) (راجع ص 181)	مطهِّر قوي وفعّال، شبيه بالثوم الزراعي.
	Brassica oleracea Cabbage Chou **ملفوف** (راجع ص 42)	دواء تقليدي للديدان المعوية، مضاد للجراثيم ولانم للأنسجة.
الصئبان وجود بيض القمل على الشعر. **العارض الرئيسي** • حك الراس.	*Melaleuca alternifolia* Tea Tree Mélaleuque à feuilles alternées **بلقاء متعاقبة الورق** (راجع ص 181)	لها عمل المطهّر الفعّال، مضادة للجراثيم والفطريّات.
التّسنين تصيب الام التسنين الرضّع بدءاً من عمر 4 او 5 اشهر.	*Chamaemelum nobile* Roman chamomile Camomille romaine **بابونج روماني** (راجع ص 47)	مركِّن، طارد للريح، مضاد للتشنّج.
فرط النشاط يمكن ان يتصل فرط النشاط الزائد بعدم تحمل للطعام او «نار الكبد» او فرط «كي» (طاقة الكلى.	*Prunella vulgaris* Xia Ku Cao Brunelle **سمراء** (سنابل زهر) (راجع ص 88)	يُستعمَل في الطب الصيني لتهدئة «نار الكبد» التي ترتبط بفرط الاستثارية.
سلس البول الليلي قد يكون ذلك اضطراباً ولادياً congenital او ينتج عن شعور بعدم الأمان او اضطرابات انفعالية او اخماج بسيطة في السبيل البولي.	*Rhus aromatica* Sweet sumach Sumac aromatique **سمّاق عطر** (راجع ص 182)	قابض ومقوٍّ للجهاز البولي، يستعمَل تقليدياً لمعالجة سلس البول الليلي في الطفولة، بالرغم من ان الدلائل العلمية على فعاليته في هذا المجال ضئيلة جداً.
غثيان السفر هو عبارة عن غثيان وقياء ناتجين عن الحركة، اثناء السفر بالسيّارة او بالبحر، وهو شائع في مرحلة الطفولة.	*Mentha piperita* Pepermint Menthe poivrée **نعناع فلفلي** (راجع ص 79)	يمنع القُياء، مضاد للتشنّج.
	Zingiber officinalis Ginger (Gan jiang) Gingembre **زنجبيل** (راجع ص 115)	يمنع القياء، طارد للريح.
أخماج والتهابات الطفولة ان التغيّرات المفاجئة في حرارة الجسم التي ترتفع الى درجة عالية بشكل غير طبيعي امر شائع الحدوث في امراض الطفولة، وفي هذه الحال من المفيد استعمال الأعشاب المنعشة الخافضة للحمّى. يحتاج العديد من الأخماج الطفولية الى المعالجة على يد الطبيب، إلاّ انه يمكن استعمال الأعشاب كبدائل للمضادات الحيوية التي يصفها الطبيب وذلك للتفريج عن اعراض نوبة محدّدة في النكاف («ابو كعب») والحصبة والحُماق (جديري الماء) وغيرها من الأخماج.	*Echinacea spp.* Purple coneflower Rudbeckie pourpe **ردبكية بنفسجية** (راجع ص 53)	مضادة للجراثيم والفيروسات، تقوّي ايضاً مقاومة الجسم للأخماج، مفيدة لجميع الحالات الإنتانية او الخمجية.
	Hyssopus officinalis Hyssop Hysope officinale **زوفا** (راجع ص 69)	مقشّع مرخٍ، مناسب بوجه خاص للسعال والأخماج النفَسية عند الأطفال.
	Lonicera japonica Jin Yin Hua; Japanese honeysuckle Chèvrefeuille du Japon **صريمة الجدي اليابانية** (براعم زهر) (راجع ص 76)	مبرِّدة ومنعشة في الحالات الحميّة، مضادة للجراثيم وللالتهابات.

رموز

زيت عطري

أزهار

أوراق

جذر

لحاء جذر

كيفية الاستعمال	خلط الأعشاب	المحاذير
للرضَع، يضاف 100 إلى 500 مل من النقيع او 2 إلى 3 نقاط من الزيت العطري إلى ماء الحمام.	يستعمَل بمفرده كعقّار، يمكن للأمهات المرضعات شرب نقيع البابونج لتحقيق الاسترخاء لهن ولأطفالهن.	عدم تجاوز الجرعة المذكورة.
يعطى النقيع او الصبغة حوالي 30 دقيقة قبل موعد النوم (راجع جدول تقدير الجرعات في الصفحة 175).	يضاف قليل من العسل لجعله سائغ الطعم اكثر بالنسبة للأطفال، يمكن إضافة البابونج او قليل من الدَرَقة لتعزيز عمل العشبة الملطِف والمهدِئ.	
يعطَى النقيع او 10 مل من العصير، يستعمَل ايضاً في شكل حقنة مرّة في الأسبوع.	يستعمَل بمفرده كعقّار، او يستعمَل الثوم الزراعي عوضاً عنه للأولاد الأكبر سناً.	
يعطى كوب من العصير في الصباح لمدة ثلاثة ايام.	يمكن خلطه مع عصير الجَزَر. ويقوم علاج تقليدي بديل على إطعام الطفل جزر مبشور فقط لا غير لمدة يومين.	
توضَع بضع نقاط من الزيت على مشط دقيق الأسنان ويمشَط به الشعر جيداً، او تضاف 5 إلى 10 نقاط إلى الشامبو او غسول الشعر، يكرَر العلاج يومياً.	تستعمَل بمفردها كعقّار او تخلَط مع زيت حامض مخفَّف جيداً (لا اكثر من 5 نقاط في 25 مل زيت ناقل لأن له تأثيراً مهيِّجاً).	
تستعمل Chamomilla 3x (راجع المغص ص 147) او توضَع نقطة او نقطتان من الزيت على قطيلة رطبة ثم توضَع على اللثّة.	تضاف نقطة واحدة من زيت القرنفل العطري إلى القطيلة، يعطى الطفل نقيعاً خفيفاً من الزيزفون بواسطة زجاجة الإرضاع.	عدم تجاوز الجرعات المذكورة من الزيت العطري.
يعطى النقيع او الصبغة (راجع جدول تقدير الجرعات ص 175)	يمكن خلطه مع اعشاب مقوِّية ومهدِئة للاعصاب مثل البابونج او البطونيقا، يضاف قليل من رعي الحمام او «باي شاو ياو» لتسكين الكبد، يضاف الغافث عند وجود أرجيات للطعام.	
تعطى 10 إلى 15 نقطة صبغة حتى ثلاث مرّات في اليوم (راجع جدول تقدير الجرعات ص 175).	يخلَط مع شعر الذرة او ذيل الحصان عند الاشتباه بوجود خمج بولي؛ يخلَط مع الهيوفاريقون او البطونيقا للمشاكل العصبية المتصلة بتبليل الفراش.	
تعطى الصبغة اثناء السفر بجرعات من بضع نقاط.	يمكن إعطاء الأولاد الأكبر سناً حلوى النعناع الفلفلي.	لا يستعمَل للرضَع.
تعطى برشامة واحدة من وزن 500 مغ قبل السفر.	يعطي افضل النتائج إذا استعمل بمفرده؛ يمكن لحلوى وكعك الزنجبيل ان تكون مفيدة للأطفال الأصغر سناً او يعطى الزنجبيل المغلَف بالسكّر للمضغ.	
تعطى برشامة واحدة من وزن 500 مغ من مسحوق الجذر ثلاث مرّات في اليوم او 10 مل صبغة (راجع جدول تقدير الجرعات ص 175).	فعّالة بمفردها كعقّار نباتي. يضاف زهر البيلسان او الأخلية في الحالات الحميّة. يضاف 2 إلى 5 مل من صبغة اللصيقى في حالات النُكاف (ابو كعب). تضاف 2 إلى 5 نقاط صبغة الزنجبيل الغض إذا ظهرت مشكلة الغثيان في حالات الحصبة.	تسبب الجرعات القوية احياناً بالغثيان والقُياء.
يعطى حتى 10 مل صبغة في اليوم او يعطى النقيع (راجع جدول تقدير الجرعات ص 175).	يمكن خلطه مع زهر البيلسان او القطرم او الردبكية البنفسجية في حالات الخمج والحمّى او يضاف الفراسيون الأبيض لتلطيف وتسكين الأغشية المخاطية في حالات السعال الهيوجة.	
يعطى النقيع او الصبغة (رجع جدول تقدير الجرعات ص 175).	في الحالات الحمية الساخنة، يمكن إضافة زهر البيلسان، او النعناع الفلفلي، او الغافث القِنَبِي، او القطرم او قليل من «ليان كياو». يدهَن بالسوائل المنعشة مثل ماء الورد المزوج بعصير الحمحم ورهيم النجمية لتلطيف تهيّج الطفح في حالات الحماق.	

الأعشاب المقوّية

استعملت الأعشاب على مدى آلاف السنين لاسترداد الطاقة وتقوية الروح وتنشيط أعضاء معيّنة في الجسم. يشيع اليوم استعمال المقوّيات الشرقية الرائجة مثل الجنسنغ و «دانغ غي» أكثر من المقوّيات الغربية التقليدية مثل إكليل الجبل والقصعين. تصنّف الأعشاب المقوّية بطرق متعددة: فهي معزّزة للطاقة أو «كي»، مغذّية للدم أو سوائل الجسم، ومحقّقة لتوازن «الاخلاط» في الطب الأيورفيدي (راجع ص 12-13)، ومقوّية للمناعة، أو منشطة لـ «جينغ» - (في الطب الصيني هو «الجوهر الحيوي» المختزَن في الكلى والذي هو مصدر طاقاتنا الخلّاقة والتناسلية). يربط أيضًا العشّابون بين مقوّيات معيّنة وأعضاء وزواليّات معيّنة في الجسم: «باي زو»، مثلًا، نافع خصوصًا لحالات الضعف التي تصيب الجهاز الهضمي، والراسَن للرئتين، والهيوفاريقون للأعصاب. وتستعمَل أيضًا الأعشاب المقوّية لتعزيز الروح: استعمل الطاويّون Taoists أعشابًا مثل «لينغ زي» و «هيه شو وو» لزيادة حدّة الذهن، بينما لعبت عشبتي «املاكي» (الأملج) و «شاتافاري» دورًا مماثلًا في الهند.

هام جدًا: يجب عدم تناول الأعشاب المقوّية في الحالات المَرَضيّة الوخيمة دون إشراف أو استشارة الطبيب أو المعالِج المتمرّس.

مقوّيات الطاقة و «كي»

في الشرق، يعتبَر غالبًا المرض بمثابة عوز طاقة - إمّا «ين» أو «يانغ» - ويعالَج بمجموعة متنوّعة من الأعشاب المقوّية للطاقة أو لـ «كي». يمكن للعوز أن يؤدي إلى الركود، وتتضمّن أعراض ركود «كي» التخمة وانتفاخ الجهاز الهضمي وآلام الصدر والصداع. وتضاف غالبًا إلى المزيج المقوّي أعشاب تساعد على «تحريك» الطاقة، مثل «تشِن بي» والزنجبيل. إن استعمال مقوّيات الطاقة مفيد في حالات الإنهاك أو النقاهة، كما بعد نزلة وافدة (انفلونزا) مثلًا.

عوارض عوز الـ «يانغ» Yang

- كثرة الإصابة بالزكام أو الخمج؛ تعب
- احتباس السوائل؛ برودة وشحوب
- لسان شاحب ومنتفخ؛ نبض بطيء وتعِب.

عوارض عوز الـ «ين» Yin

- حمّى وتعرّق ليلي؛ عطش وفم جاف
- ضعف ينتج عن مرض طويل
- لسان أحمر ولمّاع؛ نبض سريع.

هام جدًا: التشخيص الصحيح هام جدًا لأن استعمال الأدوية المقوّية غير المناسبة - مثل مقوٍّ للـ «يانغ» عندما يكون هناك طاقات يانغ مفرطة - يؤدي إلى تراجع الحالة إلى الأسوأ. يجب الرجوع إلى الطبيب أو المعالِج المؤهَّل في حال كانت المشاكل حادة أو متواصلة (مستديمة).

دانغ شن
Codonopis pilosula
Dang shen

الأجزاء المستعمِلة: الجذر.
عملها: مطرٍّ ومقشع، يؤثر على الرئتين والطحال؛ يستعمَل على نطاق واسع كبديل للجنسنغ وهو الطف منه و «ين» اكثر من صفاته؛ إنه مفيد بوجه خاص لتغذية «ين» المعدة.
كيفية الاستعمال: يؤخَذ المغلي أو الصبغة.
خلط الأعشاب: يستعمَل مع «فو لينغ» و «باي زو» والسوس.

فو لينغ
Poria cocos
Fu ling

الأجزاء المستعملة: فطر راقد (يمكث خاملًا مدة غير محدودة حتى يحصل ما يحثّه على النمو).
عملها: مدرّ للبول، مركّن ومقوٍّ للطاقة؛ يؤثر على القلب فيهدّىء النفس؛ يقوّي الطحال ويحرّك الـ «كي»؛ يقوّي ايضا وظائف «الين» ويعدّل سوائل الجسم.
كيفية الاستعمال: تؤخذ الصبغة أو حتى 15 غ بالجرعة الواحدة في شكل مَغلي.
خلط الأعشاب: يستعمَل مع «باي زو» و «دانغ شِن» والسوس لمعالجة التعب.

الجنسنغ الكوري أو الصيني
Panax ginseng
Korean or Chinese ginseng

(راجع ص 84)
الأجزاء المستعملة: الجذر.
عملها: منشط للطاقة مع تأثير مقوٍّ على جميع أعضاء الجسم، خصوصًا الرئتين والطحال؛ مطرٍّ.
كيفية الاستعمال: يؤخَذ المغلي أو الصبغة؛ او يؤخَذ 500 مغ إلى 4 غ من مسحوق الجذر، في شكل برشامات، في اليوم الواحد؛ يستعمَل كمقوٍّ عام لثلاثة او أربعة أسابيع في فصل الخريف لتقوية الجسم وتحضيره لاستقبال الشتاء.
خلط الأعشاب: يمكن خلطه مع «هوانغ كي» لمحاربة التعب او مع الزنجبيل لمعالجة الربو والسّعال المزمن.
المحاذير: يحظر استعماله بجرعات قوية او لمدة طويلة اثناء الحمل وفرط ضغط الدم، راجع ص 84.

لينغ زي
Ganoderma lucidum
Ling zhi

الأجزاء المستعملة: الجسم المثمر.
عملها: منشط لجهاز المناعة، مقوٍّ للأعصاب، للنَفْس وللقلب، مضاد للجراثيم، والمستأرجات والالتهابات والسعال. يستعمل في طب الأعشاب

باي زو
Atractylodes macrocephala
Bai zhu

الأجزاء المستعملة: الجذمور.
عملها: مقوٍّ لطاقة الطحال والمعدة؛ مدرّ للبول وطارد للريح؛ يساعد على تعديل «كي» وتقوية الأطراف السفلى.
كيفية الاستعمال: يؤخَذ المغلي او الصبغة.
خلط الأعشاب: يمكن خلطه مع «بان كسيا» و «تشِن بي» لمعالجة ضعف المعدة أو مع القرفة و «فولينغ» لمشاكل الرئة.

دا زاو
Liziphus jujuba
Da zao

نوع صيني من العنّاب
الأجزاء المستعملة: الثمار (البلح الصيني او العنّاب).
عملها: مقوٍّ لطاقة الطحال والمعدة؛ يغذّي الدم، مغذٍّ، مركّن، يهدّىء النفس؛ يلطّف عمل الأعشاب السامة.
كيفية الاستعمال: تستعمَل 3 إلى 10 ثمرات للجرعة الواحدة في شكل مغلي او تؤكل طازجة.
خلط الأعشاب: يستعمَل مع الجنسنغ او «دانغ غي» وفقًا لما يلائم الحالة.

مقوّيات أخرى للطاقة و «كي»

الجنسنغ الخماسي الورق *(Panax quinquefolius)*، الجنسنغ ص 84.
الراسَن *(Inula helenium)* ص 70؛ ص 138-139.
غوتو كولا Gotu kola *(Hydrocotyle asiatica)* ص 164-165؛ 172-173؛ ص 181.
هي شو وو He shou wu، عصا الراعي الكثيرة الزهر (تعريب الاسم العلمي) *(Polygonum multiflorum)* ص 146-148؛ 168-169؛ 181.
هوانغ كي Huang qi، الاسطراغالس الغشائي (تعريب الاسم العلمي) *(Astragalus membranaceus)* ص 172-173؛ 181.
إكليل الجبل *(Rosmarinus officinalis)*، ص 92؛ 146-149.
شان ياو Shan yao، ضرب من الأنيام الصيني *(Dioscorea opposita)* ص 52.

الطاوي ويقال إنه يزيد من الوعي أو الإدراك الروحي، يشدد العزم والتصميم ويطيل العمر.
كيفية الاستعمال: تؤخَذ الصبغة أو حتى 600 مغ من المسحوق في شكل برشامات يوميًا.
خلط الأعشاب: يؤخَذ بمفرده أو يخلط مع «شي تاك» shiitake.

الجنسِنغ السيبيري
Eleutherococcus senticosus
Siberian ginseng
الأجزاء المستعملة: الجذر.
عملها: مضاد للتشنّج والرَّثية (الروماتزم)؛ يزيد القدرة على الاحتمال وعلى التغلب على الكرْب (stress)؛ أقل تسخينًا من الجنسنغ الآسيوي؛ ملائم للذين يجدون الجنسنغ الكوري منبِّهًا ومنشطًا أكثر من اللازم.

كيفية الاستعمال: تؤخذ الصبغة؛ أو 500 مغ إلى 2 غـرام منه في شكل برشامات أو أقراص من علامة مسجَّلة.
خلط الأعشاب: يستعمَل بمفرده.

وو واي زي
Shisandra Chinensis
Wu wei zi
(الشيزَنْدَرَة الصينيّة)
الأجزاء المستعملة: الثمار.
عملها: قابضة، مركِّنة ومقوية للباه؛ مقوّية فعّالة للكلى والجلد؛ تؤخَذ للأرق والقلق؛ مقوٍّ عام يعرف بـ «ثمرة الأطعمة الخمسة» ويؤثّر على جميع الأعضاء؛ مفيدة للحالات الجلدية الأرَجيّة (allergic).
كيفية الاستعمال: يؤخَذ النقيع أو الصبغة؛ أو يؤخَذ 400 إلى 450 مغ من مسحوق العشبة في برشامات ثلاث مرات في اليوم.

هان ليان كاو
Eclipta prostrata
Han lian cao
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية
عملها: مضاد للجراثيم، قابض، مقوٍّ لـ «ين» يقوم بتغذية الكلى والكبد ويوقِف النزف؛ يؤخَذ للنزف الغزير في كل من الحيض وما بعد الوضع.
كيفية الاستعمال: يؤخَذ النقيع أو حتى 10 مل صبغة في اليوم.
خلط الأعشاب: يستعمل مع «غوتو كولا» بمثابة مقوٍّ عام.

القرفة
Cinnamomum spp.
Cinnamon
(راجع ص 48)
الأجزاء المستعملة: اللحاء، الغصينات.
عملها: مقوٍّ مدفِّئ لـ «يانغ» الكلى وللطحال؛ يعزِّز عملية الهضم.
كيفية الاستعمال: تؤخَذ في شكل صبغة أو مَغلي أو برشامات.
خلط الأعشاب: تستعمَل مع الجنسِنغ أو «هوانغ كي» كمقوٍّ للطاقة، أو مع «شو دي هوانغ» للشذوذات التي تطرأ على الحيض.

شي هو
Dendrobium officinale
Shi hu
الأجزاء المستعملة: السوق.
عملها: مقوٍّ للـ «ين» مفيد خصوصًا للكلى؛ يقوّي أيضًا الرئتين والمعدة ويزيد سوائل الجسم؛ منعش؛ يستعمَل لتغذية الـ «جينغ» ولمعالجة السعال الجاف والحمّى؛ يُعتقد انه يزيد القوة الجنسية.
كيفية الاستعمال: تؤخَذ الصبغة أو مَغلي مصنوع من 60 غ من النبات لـ 750 مل ماء.
خلط الأعشاب: استعمل الطاويون «شي هو» تقليديًا مع السوس بمثابة مقوٍّ عام.

الحِمْحِم (لسان الثور)
Borago officinalis
Borage
(راجع ص 41؛ ص 164-165)
الأجزاء المستعملة: الأزهار، الأوراق
عملها: ينشط عمل قشرة الكظر، مضاد للالتهاب، مدرّ للبول، مقوٍّ منعش للـ «ين»، مضاد للاكتئاب؛ عشبة منظِّفة ومنشِّطة لعمل الكليتين؛ يقوّي أيضًا «ين» الرئة والقلب.
كيفية الاستعمال: يؤخَذ النقيع؛ أو يؤخَذ 10 مل عصير ثلاث مرّات في اليوم.
خلط الأعشاب: يؤخَذ العصير بمفرده أو يخلَط مع «هيه شو وو» أو «نو زن زي».

مقوّيات الكُلى

في الطب الصيني، تختزن الكليتان الـ «جينغ» jing أو «الجوهر الحيوي»، وترتبط بالتوالد والإبداع. وفي الطب الغربي، تلعب الهرمونات التي تفرزها قشرة الكظر دورًا مماثلاً ويعمل العديد من المقوّيات التقليدية للكلى على دعم الغدد الكظرية أيضًا.

عوارض ضعف طاقة الكلى

- ألم في أسفل الظهر
- طنين أو صمم
- شيب مبكر
- إنهاك؛ عَنانة (عجز جنسي عند الرجل) أو برودة جنسية (عند المرأة)
- فرط التبوّل
- أزيز/ أعراض مشابهة للربو
- إسهال صباحي.

بو غو زي
Psoralea corylifolia
Bu gu zhi
الأجزاء المستعملة: الثمار.
عملها: يقوّي «يانغ» الكلى، مدرّ للبول، قابض، مضاد للجراثيم.
كيفية الاستعمال: يؤخذ المغلي.
خلط الأعشاب: يمكن خلطه مع «وو زو يو» و «وو واي زي» وجوز الطيب والزنجبيل لمعالجة الإسهال الصباحي المرتبط بضعف الكلى.
المحاذير: يمكن أن يؤدي إلى إصابة الجلد بحساسية للضوء.

داميانا
Turnera diffusa
Damiana
(راجع ص 164-165)
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية.
عملها: مقوّية للـ «يانغ»، باهية (مثيرة للشهوة الجنسية)، مدرّة للبول، مقوّية ومنبّهة للأعصاب، مليّنة لطيفة، مطهِّرة بولية؛ مفيدة للعنانة عند الرجال والبرودة عن النساء.
كيفية الاستعمال: يؤخَذ 3 مل صبغة ثلاث مرّات في اليوم أو 18 غ من مسحوق العشبة في نقيع من 500 مل.
خلط الأعشاب: تستعمَل مع الشوفان كمقوٍّ للأعصاب أو مع البوشو لتدفئة الكلى.

مقوّيات أخرى للكلى

البوشو *(Barosma betulina)* ص 158-159؛ ص 180.
الحُلبة *(Trigonella foenum-graecum)* ص 106.
هيه شو وو أو عصا الراعي الكثيرة الزهر *(Polygonum multiflorum)* ص 146-147؛ 168-169؛ ص 181.
نو زن زي *(Ligustrum lucidum)* ص 168-169؛ ص 181.
(Serenoa repens) ص 158-159؛ ص 182.

مقوِّيات الدم وسوائل الجسم

في الطب الصيني، يرتبط الدم وسوائل الجسم ارتباطًا وثيقًا بالطاقة «ين»، لذلك فإنها تغذّى بالأعشاب التي هي «ين» في صفاتها. يمكن طبعًا لعَوَز الدم أن ينشأ عن فقر الدم (anemia)، إلّا أن الطب الصيني يذكر أيضًا عدم تناغم الكبد وضعف القلب والعوامل النفسية. في الأيورفيدا، تصنَّف هذه الأعشاب كمعزِّزة للـ «كافا» (الرطوبة) ومسكّنة للأعراض التي يسبّبها فرط الـ «بيتّا» (النار) والـ «ڤاتا» (الريح) (راجع ص 12-13).

عوارض عَوَز الدم

- دُوام، دوار؛ نظر ضعيف.
- وَسَن (كسل، بلادة)، خفقان
- جلد جاف، عطش.
- عدم انتظام في الحيض.
- لسان شاحب؛ شحوب في الوجه والشفتين.

دانغ غي
Angelica sinensis
Dang gui
الأجزاء المستعملة: الجذر.
عملها: مركِّن، مسكِّن للألم، مليِّن، يخفِّف ضغط الدم، منبّه ومنشط للدورة الدموية ومقوٍّ للدم؛ ربما هو أهم عشبة مقوِّية للنساء على الإطلاق؛ مفيد لجميع الاضطرابات النسائية وأثناء الإياس؛ هو أيضًا مقوٍّ فعّال للرجال.
كيفية الاستعمال: تؤخَذ الصبغة أو أقراص الدواء المسجَّل؛ يؤخَذ حتى 15 غ بالجرعة الواحدة في شكل مَغلي.
المحاذير: لا يستعمَل بجرعات كبيرة أو لوقت طويل أثناء الحَمْل ولدى المصابين بداء السكّري.

دي هوانغ
Rehmannia glutinosa
Rehmannia gluante
الأجزاء المستعملة: الجذر.
عملها: مطرٍّ، مليِّن، يوقف النزف؛ تستعمَل العشبة النيئة («شِنغ دي هوانغ» *sheng di huang*) كدواء مغذٍّ ومنعش للـ «ين» بينما العشبة المطبوخة («شو دي هوانغ» *shu di huang*) أفضل لتغذية الدم والـ «جينغ».
كيفية الاستعمال: يؤخَذ حتى 10 مل صبغة ثلاث مرّات في اليوم أو حتى 15 غ بالجرعة الواحدة في المغلي.
خلط الأعشاب: يستعمَل «شو دي هوانغ» مع «شان زو يو» و «شان ياو» و «غو كي زي» لمشاكل الإياس (انقطاع الحيض)؛ ويخلَط «شنغ دي هوانغ» مع «كينغ هاو» و «مو دان بي» لمعالجة عوز الـ «ين».

غو كي زي
Lycium chinense
Chinese boxthorn

الأجزاء المستعملة: الثمار العنَبيّة.
عملها: مقوٍّ جيد للكلى؛ يوقف النزف ويخفض سكّر الدم.
كيفية الاستعمال: يؤخَذ المغلي أو الصبغة؛ تؤكَل الثمار العنبيّة المجفّفة مثل ثمار الكشمش أو تستعمَل في الطبخ.
خلط الأعشاب: يمكن خلطه مع «جوا هوا» لمعالجة ارتفاع ضغط الدم المرتبط بعدم تناغم في الكبد؛ يستعمَل مع «هيه شو وو» و «شو دي هوانغ» و «تشن بي» لمعالجة إنهاك الكلى المرتبط بفرط العمل أو الشيخوخة.

شاتا فاري
Asparagus racemosus
Shatavari

الأجزاء المستعملة: الجذر.
عملها: مدرّ للبول، مقشع، مطرٍّ، يقوّي الجهاز التوالدي الأنثوي، مدرّ للحليب؛ مقوٍّ هام للـ «ين» في الطب الشرقي ويستعمَل لزيادة الخصب، والوعي والإدراك الروحي، ومشاعر الحنو والشفقة؛ يقوّي أيضاً «ين» الكلى.
كيفية الاستعمال: يؤخَذ المغلي أو 200 إلى 250 مغ من مسحوق الجذر في برشامات.

الأدوية المعيارية

جميع الوصفات والجرعات معيارية إلّا إذا ذكر خلاف ذلك؛ راجع «صنع الأدوية العشبيّة»، ص 120-125.

مقوّيات أخرى للدم وسوائل الجسم

الأمْلَج *(Emblica officinalis)*، ص 172-173؛ ص 180.
باي شاو ياو *(Paeonia lactiflora)*، ص 83؛ ص 166-167.
دا زاو *(Ziziphus jujuba)*، ص 178.
هي شو وو *(Polygonum multiflorum)*، ص 181.
لينغ زي *(Ganoderma lucidum)*، ص 178.
ماي مِن دونغ أو لحية الحيّة *(Ophiopogon japonicus)*، ص 181.
نو زِن زي *(Ligustrum lucidum)*، ص 168-169؛ ص 181.
(Echinacea spp)، ص 53.
سان كي *(Panax notoginseng)*، ص 84.
سانغ شِن أو التوت الأبيض *(Morus alba)*، ص 80.
القرّاص الكبير *(Urticaria dioica)*، ص 108.

أعشاب طبيّة أخرى

إبرة الراهب
Geranium robertianum
Herb Robert
Géranium de Robert
الأجزاء المستعملة: الأوراق.
عملها: قابضة، توقف النزف الخارجي.

الأخْدريّة المُحْولة
Oenothera biennis
Evening primerose; Large rampion
Onagre; Oenothère
الأجزاء المستعملة: زيت البَذر.
عملها: مصدر هام لحمض غاما اللينولينيك الضرورية لإنتاج البُروستُغلَندين.

إرْثد؛ شجرة إبراهيم
Vitex agnuscastus
Chaste-tree; Abraham's balm
Agneau-chaste; Gattilier commun
الأجزاء المستعملة: الثمار العنبيّة.
عمله: تنشّط عمل الغدة النّخامية وإفراز الهرمون.
المحاذير: يمكن للجرعات الكبيرة أن تسبب إحساسًا يشبه زحف النمل على الجلد (التنمُّل).

الأسطراغالس الغشائي؛ هوانغ كي
Astragalus membranaceus
Huang Qi
Huang Qi
الأجزاء المستعملة: الجذمور.
عمله: منشّط لجهاز المناعة، مضاد للجراثيم، مقوٍّ للقلب، مدرّ للبول.
المحاذير: لا يستعمَل في الحالات التي تتضمّن فرط «حرارة» أو عوز «ين» (راجع ص. - 179-178).

أُشْنة ايسلندا
Chondrus crispus
Iceland Moss
Lichen d'Islande
الأجزاء المستعملة: الأُشْنَة.
عملها: مطرّية، مقشّعة، مانعة للقُياء، مغذية.

أفونيموس؛ واهو
Euonymus atropurpureus
Wahoo; Burning bush
Bonnet de prêtre
الأجزاء المستعملة: اللحاء/ لحاء الجذر.
عمله: منشّط لعمل الكبد، مدرّ للصفراء.

إقورون؛ عود الوَجّ
Acorus calamus
Sweet-flag; Myrtle sedge
Acore vrai; Roseau odorant
الأجزاء المستعملة: الجذمور.
عمله: طارد للريح، مضاد للتشنّج، معرِّق.
المحاذير: المستحضرات التي تحتوي على بيتا - أسارون مقيّدة الاستعمال في الولايات المتحدة.

أُمْلُج
Emblica officinalis
Amalaki
Emplique officinale
الأجزاء المستعملة: الثمار.
عمله: عقّار مقوٍّ، مليِّن.

أنْدلسيَّة بَيْضاء
Iberis amara
Bitter candytuft
Ibéride amère
الأجزاء المستعملة: لحاء الجَذْر، الأغصان
عملها: مضاد للرثية ومدرّ للبول
المحاذير: قد تسبِّب الجرعات الكبيرة غثيانًا وخفقانًا.

أنيسون؛ الكمّون الحلو
Pimpinella anisum
Anise; Sweet cumin
Anis
الأجزاء المستعملة: الزيت العطري، البذور.
عمله: مقشّع، طارد للريح، مطهِّر، مضاد للتشنّج.

بان كسيا
Pinellia ternata
Ban Xia
Ban Xia
الأجزاء المستعملة: العسقول.
عمله: مضاد للسّعال، مقشع، مانع للقُياء، مخفِّف للبلغم.

باي زو
Atractylodes macrocephala
Bai Zhu
Bai Zhu
(راجع الأعشاب المقوّية ص. - 179-178).

باي كسيان بي
Dictamnus dasycarpus
Bai Xian Pi
Fraxinelle
الأجزاء المستعملة: اللحاء.
عمله: منعش، مضاد للجراثيم.

بَتْشُول
Pogostemon patchouli
Patchouli
Patchouli
الأجزاء المستعملة: الزيت العطري.
عمله: مضاد للاكتئاب، مقوٍّ للباه، مركِّن، عقار مقوٍّ.

البَتولا الثُؤلولية
Betula verrucuso
Birch
Bouleau verreux
الأجزاء المستعملة: اللحاء، الأوراق، النُسْغ.
عملها: عقّار مر، قابض، مضاد للتشنّج.

البَرْبَاريس الشائع
Berberis vulgaris
Barberry; Pipperidge
Epine-Vinette; Berberis; Vinettier
الأجزاء المستعملة: اللحاء، الثمار العنبيّة، الجذر.
عمله: منعش، مطهِّر، مضاد للالتهاب، عقّار مرّ.
المحاذير: يحظَّر استعماله أثناء الحمل.

البطونيقا المَنْقعيّة
Stachys pallustris
Woundwort; Betony
Bétoine des marais; Epiaire bétoine
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية.
عملها: مضادة للتشنّج، مطهِّرة، تلام للجروح.

بقلة الخطاطيف
Chelidonium majus
Greater celandine
Grande chélidoine
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية.
عملها: مضادة للالتهاب، منشّطة لعمل الكبد، مدرّة للبول، منظفة.
المحاذير: يجب تفاديها أثناء الحمل.

بُقلة الملك
Fumaria officinalis
Fumitory
Fumeterre
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية.
عملها: مضادة للتشنّج، منبِّهة ومنشّطة للكبد والمرارة.

البلقاء المتعاقبة الورق
Melaleuca alternifolia
Tea tree
Mélaleuque à feuilles alternées
الأجزاء المستعملة: الزيت الأساسي.
عملها: مضادة للجراثيم والفطور، مطهِّرة.

بلّوط الأرض
Teucrium chamaedrys
Wall germander
Germandrée; Petit-chêne
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية.
عمله: يخفّف البلغم، مضاد للجراثيم، منشّط للهضم، مضاد للالتهاب.
المحاذير: تشير أبحاث أجريت حديثًا إن الاستعمال الطويل الأمد يمكن أن يتسبب بتلف في الكبد؛ يحرَص على عدم تجاوز الكميّة المشار إليها.

بوشو
Barosma betulina
Buchu
Buchu
الأجزاء المستعملة: الأوراق.
عمله: مدرّ للبول، عقّار مقوٍّ، مطهِّر بولي، معرِّق.

بو غو زي
Psoralea colmlifolia
Bu Gu Zhi
Bu Gu Zhi
(راجع الأعشاب المقوّية ص. ص 179-176).

بوقيصا غُبَيْراء
Ulmus fulva
Slippery elm
Orme fauve
الأجزاء المستعملة: اللحاء.
عمله: مطرّية، مغذية، قابضة.

بولدو
Peumus boldo
Boldo
Boldo
الأجزاء المستعملة: الأوراق.
عمله: منبّه ومنشّط للكبد، مدرّ للبول.

ثوم الدِبَبَة؛ كُرّاث الدبّ
Allium ursinum
Ramsons; Bear's garlic
Ail des ours
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية، البصلات.
عمله: يخفّض مستويات السكر في الدم، يخفّض كولستيرول المصل، مضاد للجراثيم.

الجداريّة
Parietaria diffusa
Pellitory-of-the- wall
Pariétaire
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية.
عملها: مطرّية، مدرّة للبول، ملطفة للأغشية البولية المخاطية.

الجزر البرّي
Daucus carota
Wild carrot; Parsnip
Carotte sauvage; Pastenade
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية.
عمله: طارد للريح، مدرّ للبول، مطهِّر بولي.

الجنسنغ السيبيري
Eleutherococcus senticosus
Siberian ginseng
Ginseng de Sibérie
(راجع الأعشاب المقوّية ص.ص 179-178).

جو هوا
Chrysanthemum morifolium
Ju Hua
Ju Hua
الأجزاء المستعملة: الأزهار.
عمله: مضاد للالتهاب والجراثيم، منعش، يخفّض ضغط الدم.

جيا جنغ
Platycodon grandiflorus
Jie geng
Jie geng
الأجزاء المستعملة: الجذر.
عمله: مضاد للجراثيم والفطريات، مقشّع، يخفّض سكّر الدم.

حَرْشَف؛ أرضي شوكي
Cynara scolymus
Globe artichoke
Artichaut
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية.
عمله: مقوٍّ ومصحّ للكبد، مدرّ للصفراء.

حَرْشَف برّي؛ كُعَيْب
Carduus marianus
Milk thistle; St Mary's thistle
Chardon-Marie; Artichaut sauvage
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية، البذور.
عمله: مقوٍّ للكبد ومنشّط لعمله، مدرّ للحليب، مطرٍّ، مضاد للاكتئاب.

حسَك: سي جي لي
Tribulus terrestris
Ci Ji Li; Caltrops
Ci Ji Li; Tribule terrestre; Croix de Malte
الأجزاء المستعملة: الثمار.
عملها: مدرّ للبول، يخفض ضغط الدم، منشّط لعمل الكبد.

حشيشة الاغ الرَمْداء
Aletris farinosa
True unicorn root
Alétris farineuse; Alétris vraie
الأجزاء المستعملة: الجذمور.
عمله: منشّطة للهضم، مقوّية.

حشيشة الإوَز
Potentilla anserina
Silverweed
Potentille ansérine; Herbe aux oies
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية.
عملها: تخفّف البلغم، مضادة للالتهاب، قابضة، مدرّة للبول.

حَلَبْلاب صيني؛ تشاي هو
Bupleurum chinense
Chai Hu; Chinese hare's-ear
Chai Hu; Buplèvre chinois
الأجزاء المستعملة: الجذر.
عمله: مقوٍّ للطاقة، منبّه ومنشّط للكبد، منعش، مضاد للجراثيم وللالتهاب، مسكّن للألم، مدرّ للصفراء، يخفض مستويات الكولستيرول في الدم.

الحمّاض الجَعْد
Rumex crispus
Yellow dock
Patience frisée
الأجزاء المستعملة: الجذر.
عملها: منظّف، مدرّ للصفراء، مليّن قوي.

الحَنْدَقوق الحقلي؛ إكليل الملك
Melilotus officinalis
King's clover; Honey lotus
Mélilot officinal; couronne royale
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية المزهرة.
عمله: مضاد للتشنّج، مضاد للتخثّر، مطرٍّ، مدرّ للبول.
المحاذير: لا يجب استعماله مع الـوَرفارين أو غيره من العقاقير المرقّقة للدم أو عند وجود أية مشكلة تتعلق بتخثر الدم أو الجلطة الدموية.

الحنطة السوداء
Fagopyrum esculentum
Buckweat; Sarrasin corn
Sarrasin; Blé noir; Carabin
الأجزاء المستعملة: الأوراق.
عملها: تخفّض ضغط الدم، ترخي الأوعية الدموية، تصلّح جدران الأوعية الدموية.

الخسّ السام
Lactuca virosa
Wild lettuce; Acrid lettuce
Laitue vireuse
الأجزاء المستعملة: الأوراق.
عمله: منوّم، مركّن، يخفض مستوى السكّر في الدم.
المحاذير: يمكن أن يسبب النعاس لذا يجب الحرص على عدم القيادة أو تشغيل الآلات؛ يمكن للجرعات المفرطة أن تتسبب بالأرق أو بتقوية الباعث الجنسي.

خشب القديسين؛ عود الأنبياء
Guaiacum officinalis
Lignum-vitae; guaiacum wood
Gaïac officinal; Bois de gaïac
الأجزاء المستعملة: الجلْب (الخشب الموجود في قلب الشجرة النامية ويسمّى أيضًا الخشب الصادق أو خشب القلب).
عمله: مضاد للالتهاب والرَثْية (الروماتزم)، منشّط للدورة الدموية.

خشخاش كاليفورنيا
Eschscholzia californica
Californian poppy
Pavot de Californie; Globe du soleil
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية.
عمله: مسكّن للألم، منوّم، مركّن.

دا زاو
Ziziphus jujuba
Da Zao
Da Zao
(راجع الأعشاب المقوّية ص. ص 178-179).

داميانا
Turnera diffusa
Damiana
Damiana
(راجع الأعشاب المقوّية ص. ص 178-179).

دان زو يه
Lophaterum
Dan Zhu Ye
Dan Zhu Ye
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية.
عمله: مدرّ للبول، منعش.

دانغ شن
Codonopsis pilosula
Dang Shen
Dang Shen
(راجع الأعشاب المقوّية ص. ص 178-179).

الدمويّة؛ عرق الدّم
Sanguinasia canadensis
Bloodroot; Red puccoon
Sanguinaire du Canada
الأجزاء المستعملة: الجذمور.
عملها: مقشّعة، عقّار مقوٍّ، مضادة للجراثيم.
المحاذير: لا تستعمَل أثناء الحمل.

دو هو
Angelica pubescens
Du Huo
Du Huo
الأجزاء المستعملة: الجذر.
عمله: مسكّن للألم، مضاد للالتهاب والرَثْية (الروماتزم).

دي غو بي
Lycium sinense
Di Gu Pi
Di Gu Pi
الأجزاء المستعملة: لحاء الجذر.
عمله: عقّار مقوٍّ، يخفّض كولستيرول الدم، يخفّض مستويات السكّر في الدم.

الذُرة الصفراء؛ الذرة الشامية
Zea mays
Cornsilk; Maize
Maïs; Blé de Turquie
الأجزاء المستعملة: الأسْدية (م جمع: سَداة وهي عضو الزهرة الذكري).
عملها: مطرٍّ، مدرّ للبول، لائم بالتحديد للأغشية المخاطية في الجهاز البولي، مقوٍّ.

رِهْمانية لزجة؛ دي هوانغ
Rehmannia glutinosa
Di Huang
Di Huang; Rehmanie gluante
(راجع الأعشاب المقوّية ص. - 178-179).

زنبق الوادي؛ دُرْقة
Convallaria majalis
Lily-of-the-valley; Mugget
Muguet de Mai; Lis des vallées
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية، الأوراق.
عملها: مقوٍّ للقلب، مدرّ للبول، مسهّل، مُقيّىء.
المحاذير: لا يستعمل إلاّ بإشراف معالج مؤهّل.

زهرة الآلام الحمراء
Passiflora incarnata
Passionflower; Maypop
Passiflore incarnat
الأجزاء المستعملة: الأوراق.
عملها: مركّنة، مسكّنة للأعصاب، منوّمة، مضادة للتشنّج.
المحاذير: عدم تناول جرعات قوية أثناء الحمل.

زهرة الثلج؛ زَرَنْبوك فيرجينيا
Chionanthus virginicus
Fringe tree
Chionante de Virginie
الأجزاء المستعملة: لحاء الجذر.
عملها: مدرّة للصفراء، منشّطة للكبد، مدرّة للبول، مقوّية.

زهرة العُطاس الجبلية
Arnica montana
Arnica; Mountain tobacco
Arnique; Bétoine des montagnes
الأجزاء المستعملة: الأزهار.
عملها: تلأم الجروح، تنشّط عمل جهاز المناعة.
المحاذير: عدم استعمالها على جلد مجروح؛ لا يستعمَل داخليًا سوى عقّار Arnica المثلي.

الزَيْزَفون
Tilia europaea
Linden
Tilleul
الأجزاء المستعملة: الأزهار.
عمله: مقوٍّ ومركّن للأعصاب، معرِّق، يرخي الأوعية الدموية ويلأم جُدرانها.

الساليقارية الشائعة
Lythrum salicaria
Loosestrife
Salicaire; Lysimaque rouge
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية.
عملها: قابضة، مضادة للجراثيم منظّفة لمفيّة، لائمة للجروح.

سَذاب؛ فَيْجَن
Ruta graveolens
Rue
Rue officinale; Rue des jardins
الأجزاء المستعملة: الأوراق.
عمله: مضاد للتشنّج والسّعال، مدرّ للحيض، يخفّض ضغط الدم، مقوٍّ للجهاز الدوراني.
المحاذير: لا يستعمَل أثناء الحمل.

سرْو
Cupressus sempervirens
Cypress
Cyprès
الأجزاء المستعملة: الزيت العطري.
عمله: مطهّر، مضاد للتشنّج، مدرج للبول، مركّن.

سُعْد مستدير؛ كسيانغ فو
Cyperus rotundus
Xiang Fu; Nut-grass
Souchet rond
الأجزاء المستعملة: العسقول.
عمله: طارد للريح، مسكّن للألم، مضاد لتشنّجات الرحم، يعزّز جريان الـ «كي» (الطاقة).

السمّاق العطر
Rhus aromatica
Sweet Sumach
Sumac odorant; Sumac aromatique
الأجزاء المستعملة: لحاء الجذر.
عمله: قابض، مدرّ للبول، مقوٍّ، مضاد للجراثيم.

سَنا
Cassia senna
Senna
Séné
الأجزاء المستعملة: الأوراق.
عملها: مليّن منشّط.

سنْديان؛ بلّوط
Quercus robur
Oak
Chêne
الأجزاء المستعملة: اللحاء.
عملها: قابض قوي.

السَّوْسَن الكثير الألوان؛ السوسن الشائب
Iris versicolor
Blue flag
Iris versicolore
الأجزاء المستعملة: الجذمور.
عملها: مضاد للالتهاب، مدرّ للبول، منبّه، هرور.

شاتا فاري
Asparagus racemosus
Shatavari
Shatavari
(راجع الأعشاب المقوّية ص. ص 178-179).

شَبْث
Anethum
Dill; Anet
Aneth; Fenouil bâtard
الأجزاء المستعملة: البذور.
عمله: طارد للريح.

الشِبْرق الشائك
Ononis spinosa
Spiny restharrow
Ononide épineux
الأجزاء المستعملة: الجذر.
عمله: مدرّ للبول، مقشّع، منشّط استقلابي (أيضي)، مركّن.

شقّار الفصح
Anemone pulsatilla
Pasque flower; Blue money
Anémone pulsatille; Fleur de Pâques
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية.
عمله: مضاد للتشنّج، مقوٍّ ومركّن للأعصاب.
المحاذير: تستعمَل النبتة المجفّفة فقط.

شَمْعيّة؛ شجرة الشَمْع
Myrica cerifera
Bayberry
Cirier; Myrica; Arbre à la cire
الأجزاء المستعملة: اللحاء.
عملها: منبّهة ومنشّطة، قابضة، معرّقة.
المحاذير: يجب تفاديها في الحالات «الحارّة» جدًا.

شنغ دي هوانغ
Sheng Di Huang
(راجع الرهمانية اللزجة أو دي هوانغ **Di huang** ص 179).

شوان كسيونغ
Lingusticum wallichii
Chuan Xiong
Chuan Xiong
الأجزاء المستعملة: الجذمور
عمله: منشّط الدورة الادموية، يخفّض ضغط الدم، مركّن.

شو دي هوانغ
Shu Di Huang
(راجع الرهمانية اللزجة أو دي هوانغ **Di huang** ص ـ 179).

الشوك المبارك
Cnicus benedictus
Holy thistle; Blessed thistle
Chardon béni
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية.
عمله: عقّار مرّ، مطهّر، مقشّع، لائم للجروح.

شيح حَوْلي؛ كنغ هاو
Artemisia annua
Qing Hao
Qing Hao; Armoise annuelle
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية.
عمله: مضاد للبُرداء (الملاريا)، منعش، مضاد للبكتيريا.

شيزَنْدَرَة؛ وو واي زي
Schisandra chinensis
Wu Wei Zi; Chinese schisandra
Schisandra de Chine
(راجع الأعشاب المقوّية، ص. ـ 178-179).

شي هو
Dendrobium officinale
Shi Hu
Shi Hu
(راجع الأعشاب المقوّية ص. ص 178-179).

الصُفَيْراء اليابانية؛ هواي جيواي
Sophora japonica
Huai Jiao; Japanese pagoda Tree
Sophora du Japon
الأجزاء المستعملة: الثمار.
عملها: مليّنة، توقف النزف.
المحاذير: يجب تفاديها أثناء الحمل.

الصندل الأبيض
Santalum album
Sandalwood
Santal blanc
الأجزاء المستعملة: الزيت العطري.
عمله: مضاد للاكتئاب، مطهّر، مضاد للتشنّج، طارد للريح، مقشّع، مركّن، مقوٍّ.

طُوقَرْيون
Teucrium scocodonia
Wood sage
Germandrée
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية.
عمله: قابض، مضاد للرَثْية (الروماتزم)، طارد للريح، لائم للجروح، معرّق، مدرّ للصفراء.

ظيّان الصين؛ واي لينغ كسيان
Clematis chinensis
Wei Ling Xian; Chinese clematis
Clématite de Chine
الأجزاء المستعملة: الجذمور/ الجذر.
عمله: مسكّن للألم، مضاد للجراثيم والرَثْية (الروماتزم).

عِرْق اِنْجبار
Potentilla erecta
Tormentil; Bloodroot
Potentille tormentille
الأجزاء المستعملة: الجذر.
عملها: قابضة، خاصة لجدار المرارة.

عُرْقُد صيني؛ غو كي زي
Lycium chinense
Gou Qi Zi
Gou Qi Zi
(راجع الأعشاب المقوّية ص. ص 178-179).

العَرْقون المَخْزَني
Euphrasia officinalis
Eyebright; Euphrasy
Euphraise; Euphrasie
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية.
عملها: مطهّر، يخفّف البلغم، مضاد للالتهاب.

عشبة البواسير؛ حشيشة الخُطّاف
Ranunculus ficaria
Pilewort; Ficary
Ficaire; Herbe aux hémorroïdes
الأجزاء المستعملة: الجذر، الأوراق.
عملها: قابضة، تستعمَل لمعالجة البواسير.
المحاذير: لا تستعمَل داخليًا.

عشبة الصقر؛ هيراسيوم أزْغَب
Hieracium pilosella
Mouse-ear hawkweed
Piloselle; Oreille de rat
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية.
عملها: تخفّف البلغم، مضادة للتشنّج، مدرّة للبول، مقشّعة، لائمة للجروح.

عصا الذهب
Solidago virgaurea
Golden rod; Golden wings
Solidage; Verge d'or
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية.
عملها: تخفّف البلغم، مضادة للالتهاب، لائمة، مطهّرة بوليّة، مركّنة، تخفّض ضغط الدم، معرّقة.

عصا الراعي العنقودية؛ هي شو وو
Polygonum multiflorum
He Shou Wu
He Shou Wu
Thuja occidentalis
Arbor vitae
Thuya du Canada
الأجزاء المستعملة: أطراف الورق.
عملها: قابضة، مضادة للجراثيم، طاردة للديدان، مضادة للالتهاب، منبّهة ومنشّطة للعضلات.
المحاذير: عدم تناولها أثناء الحمل.

عنب الدب؛ عَيْسَران عنب الدب
Arctostaphylos uva-ursi
Bearberry; Bear's grape
Busserolle; Raisin d'ours
الأجزاء المستعملة: الأوراق.
عمله: مطهّر بولي، قابض.
المحاذير: يمكن للجرعات القوية أن تتسبب بالغثيان.

الغافثية المثقوبة
Eupatorium perfolatium
Boneset
Eupatoire
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية.
عملها: تساعد على التعرّق، ترخي الأوعية الدموية المحيطية، مليّنة، مضادة للتشنّج، مقشعة، مدرّة للصفراء.
المحاذير: يمكن للجرعات القوية أن تتسبّب بالقياء.

الغردينية الياسمينية؛ زي زي
Gardenia jasminoâ des
Zhi Zi; Cape jasmine
Jasmin du cap; Gardénia à grandes fleurs
الأجزاء المستعملة: الثمار.
عملها: منعشة، تخفّض ضغط الدم، مركّنة، مضادة للجراثيم.

غُرْنوق عَطِر؛ لَقْلَقيّ
Pelargonium odorantissimum
Geranium
Géranium; pélargonium trés odorant
الأجزاء المستعملة: الزيت العطري.
عمله: مضادة للاكتئاب، مقوٍّ، مسكّن للألم، مدرّ للبول، مركن.

غُرْنوق ملطّخ
Geranium maculatum
American cranesbill
Géranium maculé
الأجزاء المستعملة: الأوراق، الجذر.
عمله: قابض، يوقف النزف الخارجي، عقّار مقوٍّ.

غريندالي
Grindelia camporum
Gumplant
Grindélia
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية.
عملها: مقشّعة، مضادة للتشنّج، تخفّف سرعة القلب.
المحاذير: لا يجب استعمالها في حالات انخفاض ضغط الدم؛ تهيّج الجرعات القوية الكلى.

غوتوكولا
Hydroctyle asiatica
Gotu Kola
Gotu Kola
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية.
عملها: مدرّة للبول، مقوّية ومركّنة للأعصاب، منعشة، مقوّية بشكل عام.
المحاذير: يمكن للجرعات القوية أن تتسبّب بصداع أو حك متفاقم.

فاغرَة؛ دنْش مُشْوك
Zanthoxylum americanum
Prickly ash
Clavalier à feuilles de frêne; Xanthoxyle
الأجزاء المستعملة: اللحاء.
عملها: طاردة للريح، منشّطة للجهاز الدوراني، معرّقة، مقوّية.

فانْغ فنْغ
Ledebouriella seseloides
Fang Feng
Fang Feng
الأجزاء المستعملة: الجذر.
عمله: مضاد للجراثيم، معرّق، منعش.

الفَرَاسْيون الأبيض
Marrubium vulgare
White horehound
Marrube blanc
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية.
عملها: مضاد للتشنّج، مقشّع منشّط، عقّار مرّ، ملطّف للأغشية المخاطية.

الفَراسيون الأسود؛ بلّوط الأرض
Ballota nigra
Black horehound
Ballote noire; Marrube noir
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية.
عمله: يمنع القُياء، منبّه، مضاد للتشنّج.

الفَرْبيون الحَبّي
Euphorbia pilulifera
Pill-bearing spurge
Euphorbe pilulifère
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية.
عملها: مضاد للربو، مخفّف للبلغم، مضاد للتشنّج، مقشّع.
المحاذير: لا يخلط مع السوس.

فُوّة؛ فُوّة الصبّاغين
Rubia tinctorium
Madder; Dyer's Madder
Garance
الأجزاء المستعملة: الجذر.
عملها: مضادة للتشنّج، مدرّة للبول.

فولنغ
Poria cocos
Fu Ling
Fu Ling
(راجع الأعشاب المقوّية ص. ص 178-179).

القرانيا المخزنية؛ شان زو يو
Cornus officinalis
Shan Zhu Yu; Cornel-tree
Cornouiller
الأجزاء المستعملة: الثمار.
عملها: مقوّية، مدرّة للبول، تخفّض ضغط الدم، مضادة للجراثيم.

قُرْطُم الصبّاغين؛ عُصْفُر
Carthamus tinctorus
Safflower; False saffron
Carthame officinal; Saffran bâtard
الأجزاء المستعملة: الازهار.
عمله: مليّن، مدرّ للبول، مضاد للالتهاب.

قرنفل
Syzygium aromaticum
Cloves
Girofle
الأجزاء المستعملة: الزيت العطري، براعم الزهر (كبش القرنفل).
عمله: مطهّر، مسكّن، مضاد للتشنّج، طارد للريح، منبّه، يمنع القُياء.

قَسْطَل هندي
Aesculus hippocastanum
Horse chestnut
Marronnier d'Inde
الأجزاء المستعملة: اللحاء، البذور.
عمله: قابض، مضاد للالتهاب.
المحاذير: غلاف البذر سام لذلك يجب قشره في حال تحضير كميات كبيرة من الأدوية العشبية.

قَطْرم الهرّ؛ حشيشة الهرّ
Nepeta cataria
Catmint; catnip
Népète cataire; Herbe aux chats
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية.
عمله: مضاد للتشنّج، طارد للريح، منبّه ومنشّط هضمي، معرّق، منعش.

هوو ما رن؛ القنّب الشائع
Cannabis sativa
Huo Ma Ren; Common hemp
Chanvrier; Chanvre commun
الأجزاء المستعملة: البذور.
عمله: مليّن منشّط.

القنطريون الصغير
Centaurium erythraea
Centaury
Petite centaurée
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية.
عمله: عقّار مرّ، منشّط لعمل الكبد.

القَنْطَريون العَنْبري
Centaurea cyanus
Cornflower; Blue bottle
Bleuet; Barbeau bleu
الأجزاء المستعملة: الازهار.
عمله: مضاد للالتهاب، منبّه، مقوّ.

قوطيسوس؛ رَتَم المكانس
Cystisus scoparius
Broom
Genêt à balai
الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة.
عمله: مدرّ للبول، مليّن، يرفع ضغط الدم، ينبّه وينشط الرحم.

القَيصوم؛ ريحان الأرض
Artemisia abrotanum
Southernwood; Abrotanum
Aurone; Citronnelle
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية.
عمله: طارد للديدان، مطهّر، عقّار مرّ، منشّط للرحم.

الكاشم الرومي؛ الأنْجُذان الروميّ
Levisticum officinale
Lovage; Mountain hemlock
Livèche; Ache de montagne
الأجزاء المستعملة: الجذر، البذور.
عمله: طارد للريح، معرّق، مقوّ هضمي مدفىء، مقشّع، مخفّف للبلغم، مدرّ للبول.

كانغ إرزي
Xanthium sibiricum
Cang er Zhi
Cang er Zhi
الأجزاء المستعملة: الثمار.
عمله: يخفّف البلغم، يسكّن الألم، مضاد للجراثيم والفطريّات، مضاد للتشنّج.
المحاذير: يمكن للجرعات القويّة أن تؤدّي فجأة إلى هبوط سكّر الدم بشكل كبير.

الكرز البري
Prunus serotina
Wild cherry
Merisier
الأجزاء المستعملة: اللحاء.
عمله: مضاد للسعال، منشّط للهضم، مركّن.
المحاذير: يحرّص على عدم تناوله في حالات الخمج الحادة؛ يمكن أن يتسبب بالنعاس.

الكرمة البيضاء
Bryonia alba
White bryony
Bryone blanche
الأجزاء المستعملة: الجذر.
عملها: مضادة للرَّثْية (الروماتِزم)، هَرورة.

كَسْكَرا سغرادا
Rhamnus purshiana
Cascara sagrada
Cascara sagrada
الأجزاء المستعملة: اللحاء.
عملها: مقوّية للجهاز الهضمي، مسهّلة.

الكلاّجة الصابونية
Quillaja saponaria
Soap Bark
Quillaja saponifaire
الأجزاء المستعملة: اللحاء الداخلي.
عملها: منظّفة، مقشّعة، مضادة للالتهاب.
المحاذير: غير صالحة للاستعمال الداخلي.

الكواسية العالية
Picrasma excelsa
Quassia
Quassia
الأجزاء المستعملة: الخشب.
عملها: طاردة للديدان، عقّار مرّ.

الكونبيَّة المشجَّرة
Hydrangea arborescens
Hydrangea
Hydrangéa
الأجزاء المستعملة: الجذمور/ الجذر.
عملها: مدرّة للبول، منشّطة لعمل الكلى، مليّنة.

اللاّمْيُون الأبيض
Lamium album
White deadnettle
Lamier blanc; Ortie blanche
الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة.
عمله: قابض، مقوّ للأعضاء التناسلية، مضاد للتشنّج.

اللبلاب الأرضي
Glechoma hederacea
Ground ivy
Lierre terrestre; Terrette
الأجزاء المستعملة: الأوراق.
عملها: قابض، مخفّف للبلغم.

اللُبْنى الجاوي
Styrax benzoin
Benzoin
Styrax
الأجزاء المستعملة: الزيت العطري، الصمْغ.
عمله: مقشّع، قابض، مضاد للتشنّج.

لحية الحيَّة؛ ماي من دونغ
Ophiopogon japonicus
Japanese snake's beard
Barbe de serpent
الأجزاء المستعملة: العسقول.
عملها: تعزّز إفراز سوائل الجسم، مقوّية، مركّنة، مضادة للسعال، تخفض مستويات السكّر في الدم، مضادة للجراثيم.

ليغو سطروم لامع
Ligustrum lucidum
Nu Zhen Zai
Nu Zhen Zai
الأجزاء المستعملة: الثمار العنَبيّة.
عمله: مقوّ، منبّه للمناعة، مدرّ للبول.

لوبيلية النافخة
Lobelia inflata
Indian Tobacco
Lobélie enflée
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية.
عملها: مرخية، مضادة للتشنّج، مسبّبة للقياء، مقشعة، معرّقة، مضادة للربو.
المحاذير: لا تستعمَل إلاّ بإشراف طبيب أو معالج مؤهّل.

الليمون الحامض
Citrus limon
Lemon
Citron
الأجزاء المستعملة: الزيت العطري، الثمرة.
عمله: مضاد للهستامين والالتهاب، مدرّ للبول، مقوّ للأوردة.
المحاذير: يجب التأكّد من تخفيف الزيت العطري جيدًا قبل استعماله - يمكنه أن يهيّج الجلد.

لينغ زي
Ganoderma lucidum
Ling Zhi
Ling Zhi
(راجع الأعشاب المقوّية ص. ص 178-179).

الماهونية البهشيّة الورق
Berberis aquifolium
Oregan grape
Mahonia aquifolié
الأجزاء المستعملة: الجذمور، الجذر.
عملها: منظّفة، توقف الإسهال، مدرّة للصفراء، مقوّية.
المحاذير: يجب عدم استعمالها أثناء الحمل.

المُدرَّة المخزنية؛ المكنانة
Galega officinalis
Goat's rue
Galega; Lavanèse
الأجزاء المستعملة: الاجزاء، الهوائية.
عملها: تخفّض مستويات السكر في الدم، تنشّط إفراز الانسولين، مُدِرّة للحليب.

مردقوش برّي
Cypripedium Calceolus
Lady's slipper
Marjolaine sauvage
الأجزاء المستعملة: الجذمور.
عملـه: مسكِّن؛ مقوٍّ للأعصاب، مُرَكِّن.

مُرْقَئة؛ بلّان مَخْزني
Sanguisorba officinalis
Burnet
Sanguisorbe officinale
الأجزاء المستعملة: الأوراق، الجذر.
عملها: قابضة، توقف النزف الخارجي، مضادة للجراثيم، لائمة للجروح.

مزمار الراعي المائي؛ زي كسيه
Alisma plantago
Ze Xie; Water plantain;
Mad-dog weed
Plantain d'eau
الأجزاء المستعملة: الجذمور.
عمله: مدرّ للبول، يخفّض ضغط الدم، مضاد للجراثيم، منظّف للكبد.

المشتركَة؛ هَماميلس
Hamamelis virginiana
Witch Hazel
Hamamélis
الأجزاء المستعملة: اللحاء، الأوراق.
عملها: قابضة، مركِّنة، عقّار مقوٍّ.

مشْمش؛ كسينغ رن
Prunus armeniaca
Xing Ren; Apricot tree
Abricotier
الأجزاء المستعملة: البذور، جوزة الثمرة.
عمله: مضاد للسّعال، مقشّع، مليِّن.

المَغْد الحلو المرّ
Solanum dulcamara
Bittersweet; Wood nightshade
Morelle douce-amère; Vigne de Judée
الأجـزاء المستعملـة: لحـاء الجـذر، الغصينات.
عمله: مضاد للرَثْية (الروماتِزم)، مدرّ للبول.
المحاذير: يمكن للجرعات القوية أن تتسبّب بالغثيان والخفقان.

مغنولية زنبقية الزهر؛ كسين يي
Magnolia liliflora
Xin Yi
Magnolia à fleurs de lis
الأجزاء المستعملة: الازهار، براعم الأزهار.
عملهـا: تخفّـف البلغـم، مضـادة للفطريّات، مسكِّنـة لـلألـم، مضـادة لالتهابات الأغشية الأنفيّة المخاطيّة؛ مُدفئة.

مُلَتَوِيَة
Polygonum bistorta
Bistort; Adder-wort;
Snake-weed
Bistorte; Serpentaire
الأجزاء المستعملة: الجذر.
عملهـا: قـابضـة، تـوقـف الإسهـال والنزف؛ تخفّف البلغم.

موتونغ
Akebia trifoliata
Mu Tong; Trifoliate akebia
Akébie trifoliate
الأجزاء المستعملة: السوق.
عملـه: مـدرّ للبـول والحليـب، مضـاد للالتهاب.

نجيل
Elymus repens
Couchgrass
Chiendent
الأجزاء المستعملة: الجذمور.
عمله: مدرّ للبول ومنظّف، لائم ومطرٍّ.

نَفَل الماء
Menyanthes trifoliata
Bogbean; Marsh trefoil
Ményanthe; Trêfle d'eau
الأجزاء المستعملة: الأوراق.
عمله: مضاد للرَثْية، عقّار مر ومقوٍّ.

النيل البرّي
Baptisia tinctoria
Wild indigo
Indigo sauvage
الأجزاء المستعملة: الأوراق، الجذر.
عمله: مضاد للجراثيم، مطهّر، مليِّن، منعش.

الهال الصغير؛ قاقُلّة صغيرة
Elettaria cardamomum
Cardamom
Cardamome petit
الأجزاء المستعملة: البذور.
عمله: مضاد للتشنّج، طارد للريح، منبّه ومنشّط هضمي.

هان ليان كاو
Eclipta prostrata
Han Lian Cao
Han Lian Cao
(راجع الأعشاب المقوّية ص. ص 178-179).

الهدال الشائع
Niscum album
Mistletoe
Gui
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية، البذور.
عمله: مقوٍّ للكبد ومنشّط لعمله، مدرّ للحليب، مطرٍّ، مضاد للاكتئاب.

الهندباء البرية
Cichorium intybus
Chicory; Succory
Chicorée sauvage
الأجزاء المستعملة: الجذر.
عمله: مسكِّنة للألم، مضادة للالتهاب والرَثْية (الروماتزم).

هوانغ ليان
Coptis chinensis
Huang Lian
Huang Lian
الأجزاء المستعملة: الجذر.
عمله: مضاد للجراثيم، مسكّن للألم، مضاد للالتهاب، مدرّ للصفراء، مركِّن.

هواي نيو كسي
Achyranthes bidentala
Huai Niu Xi
Huai Niu Xi
الأجزاء المستعملة: الجذر.
عملها: منشّط للدورة الدموية، مسكّن للألم، مقوٍّ للكبد.

هنْفل متدلي الأزهار؛ ليان كياو
Forsythia suspensa
Lian Kiao; Weeping forsythia
Forsythia à fleurs pendantes
الأجزاء المستعملة: الثمار.
عملـه: مضـاد لـلالتهـاب والجـراثيـم، منعش.
المحاذير: لا يجب استعماله في حالات الإسهال وعوز الـ «ين».

الونكة الكبيرة؛ العناقية الكبيرة
Vinca major
Greater periwinkle
Grande pervenche
الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية.
عملها: قابضة، مركِّنة.

وو واي زي
Evodia
Wu Wei Zi
Wu Wei Zi
الأجزاء المستعملة: الثمار.
عملها: مسكِّنة للألم، مضادة للجراثيم، مدفئة، منشّطة.

الياسمين الأصفر
Gelsemium sempervirens
Yellow jasmine
Jasmin jaune
الأجزاء المستعملة: الجذر.
عملـه: مسكّـن لـلألـم، يخفّـف ضغـط الدم، مركّن، يسكّن الألم العصبي.
المحاذير: لا يُسْتعمَل سوى بالطريقة التي يوصَف بها؛ تتسبب الجرعات المفـرطـة بـالغثيـان والشَفَـع (ازدواج النظر).
ملاحظة: هذا النبات غير الياسمين الأصفـر المعـروف (Jasminum fruiticans).

استشارة العشّاب

يستعمل الكثير من الناس الأعشاب بانتظام بوصفها أدوية فعّالة ومأمونة لمعالجة العلل البسيطة، ولكنّ المشاكل المتواصلة أو الخطيرة تستلزم علاجًا على يد عشّاب مؤهّل. ويرتديّ اختيار الشخص المناسب الذي تثق به وترتاح للتعامل معه أهمية كبيرة في العلاج، توازي أهمية تناول الأعشاب الأنسب والأصلح لحالتك. إن أفضل طريقة لإيجاد العشّاب المناسب هي بالاعتماد على توصية صديق يميل مثلك إلى العلاج بالأعشاب. وفي خيار آخر، يمكن التوجّه إلى الجسم المنظّم للمهنة على الصعيد الوطني للحصول على قائمة بأسماء العشّابين الذين يمارسون المهنة في منطقتك. ويمكن استشارة العشّاب بشأن مجموعة كبيرة ومتنوّعة من المشاكل الصحيّة: الأوجاع والآلام، وارتفاع ضغط الدم، والخلّل الوظيفي في الجهاز البولي، واضطرابات الحيض، والربو والتهاب القصبات، والعلل الجلدية، والاضطرابات العصبية وحتى الحالات المزمنة التي غالبًا ما يعتبَر فيها العلاج بالأعشاب بمثابة الملجأ الأخير للمريض، مثل الرَّثْية (الروماتِزم) والتهاب المفاصل والنُفاخ (انتفاخ الرئة).

من هم العشّابون؟

تختلف الممارسات والقوانين إلى حد بعيد بين بلد وآخر. في الصين، مثلاً، يتوفّر طب الأعشاب التقليدي في مستشفيات خاصة كبديل للطب الغربي، بينما في اليابان تتوفر الأدوية العشبية كجزء من النظام الصحّي السائد.

في فرنسا، جميع المعالِجين بالأعشاب تقريبًا هم من الأطباء أو المعالجين الفيزيائيين الذين درسوا طب الأعشاب في نطاق الدراسات العليا. في المانيا، يحمل الذين يمارسون الطب البديل صفةَ *Heilpraktiker* (المداوون المجازون بالمعالجة الطبيعية) ويتمتّعون بوضع قانوني مماثل للأطباء التقليديين؛ ويصف الأطباء التقليديّون أنفسهم الأدوية النباتية والعقاقير الصيدلية دون تمييز. وفي العديد من كليّات الطب في أوروبا الشرقيّة، تبقى دراسة الأدوية النباتية جزءًا هامًا من منهاج الدراسة.

تتمتّع بريطانيا بنظام رسمي لتدريب المعالجين بالأعشاب الذين لم يحصلوا بالضرورة على أي مؤهّل طبّي آخر. ويعود تأسيس الجمعية الوطنية للعشابين إلى عام 1864. ويتأهل الأعضاء للانضمام إليها بالخضوع لامتحان يختم أربع أو خمس سنوات من الدراسة المتخصّصة. ويحضر طلّاب من بلدان عديدة الدروس التي تديرها مدرسة التداوي بالأعشاب School of Phytotherapy في بريطانيا.

في استراليا، يصبح العشّابون المدرَّبون أعضاء كاملين في الجمعية الوطنية الاسترالية للعشّابين ويصنَّفون كمِهَنيين في الرعاية الصحية Health Care Professionals.

في بعض أماكن العالم الأخرى، ومن ضمنها بعض الولايات الأميركية، لا يسمح القانون لأي كان أن يصف أدوية عشبية أو ينصّب نفسه معالجًا بالأعشاب؛ غير أن مداواة الشخص لنفسه بواسطة الأعشاب أمر يجيزه القانون. أما في الأماكن الأخرى فيستطيع أي كان تقريبًا، مع أو بدون تدريب، أن يمارس مهنة طبيب الأعشاب ويصف جميع أنواع «العلاجات» سواء كانت مناسبة أم لا.

طبيعة عمل العشّاب

إن استشارة العشّاب لا تختلف كثيرًا عن استشارة طبيب العائلة، أو تشبه بالأحرى ما كانت عليه زيارة الطبيب منذ أربعين أو خمسين سنة. وبالفعل، فإن العديد من العشّابين يشبّهون طريقتهم في العمل بأسلوب أطباء الماضي أو الأطباء المحافظين على الطرق القديمة: فهم يصغون إلى المريض بكثير من الصبر ويطرحون الأسئلة للكشف عن العوارض المتّصلة بالحالة. ويستعملون تقنيّات للتشخيص احترمَت منذ القدم، مثل جسّ النبض ومعاينة اللسان وفحص الشبكيّة والتنصّت إلى خرير الصدر وجسّ البطن للتعرّف على أسباب الألم والتحقّق من المنعَكسات (reflexes). ويمكن أن تشمل الاختبارات البسيطة التي يجريها العشّاب في عيادته تحليل البول أو قياس مستوى الهيموغلوبين انطلاقًا من نقطة صغيرة من الدم. يدرس العشّابون تاريخ المريض الطبي كما ينظرون في المرض الحالي فيسألون عن الميول والأرَجيات الموجودة في العائلة، وعن النظام الغذائي وأسلوب الحياة التي تتبعها، وعن حالات الكرْب stress والهموم التي تعاني منها.

إذا كان المريض يأخذ أدوية تقليدية، على العشّاب أن يعلم بذلك. ولن يوصي العشابون بالتأكيد بالكفّ عن تناول عقاقير ضرورية وأساسية ولكنهم يجب أن يأخذوا بعين الاعتبار أي لا توافق قد يتواجد بينها وبين الأدوية العشبيّة. في الواقع، أن الكثير من المرضى يلجأون إلى الأعشاب لأنهم يرغبون، لأي سبب من الأسباب، في التخلّي تدريجيًا عن الأدوية الصيدلانية، وفي هذه الحالة يجب وضع برنامج لا ينطوي على أي خطر يسمح باستبدالها بأدوية عشبية ألطف وأخف وطأة (من الأفضل أن يتم ذلك بتأييد ومعاونة الطبيب الذي يعالج المريض عادة). وتفيد الأعشاب المرضى الذين يحاولون التخلّص من الإدمان على المهدِئات أو الحبوب المنوّمة، مثلاً، كما يمكن أن تشكّل حلاً بديلاً للذين يعانون من التأثيرات الجانبية للأدوية غير الستيرويديّة المضادة للالتهاب التي توصف لالتهاب المفاصل.

يتبع بعض العشابين طريقة شبه تقليدية، فيصفون أدوية عشبية لتخفيف العوارض، تمامًا كما تفعل الأدوية الحديثة، بينما يركّز البعض الآخر على العلاجات الكاملة ويحثون على القيام بتغييرات جذرية في أسلوب الحياة. وقد يكون هناك نصائح حول الأطعمة التي يجب تفاديها أو زيادة كميّاتها، كما يمكن وصف طرق للاسترخاء، واستعمال أدوية باخ الزهريّة (النباتية) لمعالجة العوامل الانفعالية التي تؤثر سلبًا على سلامة وصحّة الجسم.

تحتاج عادة الاستشارة الأولى إلى ساعة على الأقلّ والاستشارات اللاحقة إلى حوالي 20 دقيقة. يحبّذ العشّابون رؤية المرضى بعد الاستشارة الأولى بوقت قصير للتأكّد من تحسّن الحالة - ربما بعد بضعة أسابيع - ثم يُتبعون ذلك بجلسات منتظمة كل أربعة إلى ستة أسابيع ولمدة ثلاثة أشهر، أو أكثر في الحالات المزمنة. يُعمَد غالبًا إلى تعديل الأدوية العشبية بشكل طفيف بعد كل استشارة بما يتناسب مع التغيّرات التي تطرأ على الحالة.

عند نهاية الاستشارة، يركّب العشاب وصفته انطلاقًا من الصبغات، أو الرهائم، أو الزيوت، أو المساحيق، أو البرشامات، أو الأعشاب المجفّفة. مهما يكن الدواء فإن الشفاء عملية ثنائية الاتجاه وبالتالي يترتّب على المرضى أن يتحملوا مسؤولية صحتهم ويشاركوا فعليًا في أي علاج كان.

قاموس المصطلحات

آفة lesion

تبدّل بنيوي أو وظيفي ناتج عن ضرر أو مرض.

إسهال؛ زحار diarrhea

خروج براز لزج أو مائع بوتيرة أكثر من الوتيرة العاديّة.

التهاب الجفَن blepharitis

التهاب الجلد حول أطراف الجفون وينشأ عنه الجُدْجُد.

إلتهاب الجلد dermatitis

حالات تصيب الجلد مسببة التهابات. تشتمل هذه الحالات على الإكزيما والتهاب الجلد التماسي والتهاب الجلد الدهني.

إلتهاب القولون colitis

إلتهاب يترافق غالبًا مع التهاب المعى.

إلتهاب اللوزتين tonsillitis

إلتهاب ينتج عن عدوى فيروسية أو جرثومية.

إلتهاب المثانة cystitis

إلتهاب خمجي شائع بين النساء تسببه أحيانًا عملية الجماع.

إلتهاب المَعِدة gastritis

تهيُّج في المعدة يسبب التقيؤ.

إلتهاب المُلْتَحِمة conjunctivitis

إلتهاب يصيب الغشاء الذي يغطي المقلة وباطن الجفن.

ألَم عَصَبيّ neuralgia

ألم ينشأ بالأعصاب ويتميَّز بالحدة والبغتة وغالبًا ما يشبه الصدمة الكهربائية.

ألم القَطَن lumbago

ألم أسفل الظهر.

الانتقائية eclectic

نظام في طب الأعشاب نشأ في الولايات المتّحدة في القرن التاسع عشر.

الأيورفيدي Ayurvedic

النظام التقليدي للطب الهندي ويعني حرفيًا «علم الحياة».

برشامة capsule

بروستاغلنديناتprostaglandins

مواد شبيهة بالهرمونات تتمتع بمجال عمل واسع ومن وظائفها العمل كرسول كيميائي والتسبّب بتقلّصات في الرحم.

بَرُّوقة verruca

نمو حميد ومتزايد يظهر على الجلد ويختفي دون سابق إنذار يسببه فيروس ما.

بَلْغَم phlegm

في الطب الغربي الحديث شبيه بالمخاط أو القَشَع؛ خلط جالينوسي يرتبط بعنصر الماء ويعتبر باردًا ورطبًا: الـ كافا kapha؛ يرتبط بقصور الطحال في الطب الصيني التقليدي.

بيتّا Pitta

خِلط أيورفيدي يرتبط بالنار أو الصفراء.

تَربينات terpene

مقوِّمات نباتية معقَّدة فعّالة ذات بنية كربونيّة دائرية، هي بوجه العموم عطرية جدًا وموجودة في الزيوت العطرية.

الجالينوسي Galenical

نظام تقليدي في الطب الغربي يرتكز على نظرية الأخلاط الأربعة التي تعود إلى اليونان القديمة.

جهازي systemic

ما يؤثر بأكمل الجسم.

جينغ Jing

«الجوهر الحيوي» في الطبِ الصيني التقليدي وهو مسؤول عن طاقَتي الإبداع والتوالد ويخزَّن في الكلى.

حُموضة acidity

الحالات الباردة cold conditions

مفهوم في الطب الصيني التقليدي يرتبط بالنوافض (القشعريرات)، أو بدورة دموية رديئة، وبالعطش إلى الأشربة الساخنة، أو الإحساس بالبرد، أو التعب، أو الألم الحاد، أو التبوّل المتكرّر أو بِعَوَز «يانغ».

الحالات الحارة hot conditions

مفهوم في الطب الصيني التقليدي يرتبط بالحمى، أو ارتفاع معدَّل الاستقلاب (الأيض)، أو عطش إلى

الأشربة الباردة، أو ازدياد الحساسية للحرارة، أو الهيوجية، أو آلام محرقة، أو بلغم خَثِر أو عوز الـ «يِن».

حَمْض التنّيك tannin
مقوّمات نباتية فعّالة تتّحد بالبروتينات؛ اشتقّت في الأصل من النباتات المستعملة لصبغ الجلود؛ قابضة.

خُرَّاج abscess
تجمع القيح يمثل عادة إحدى ردات فعل الجسم عند إصابته بخمج جرثومي.

خُلاصة extract

خِلْط humour
سائل نظري موجود في الجسم، له أهمية كبرى في الطب الجالينوسي والأيورفيدي.

دم blood
بمعزل عن المادة المألوفة المعروفة بهذا الاسم فإن الدم هو أحد الأخلاط الجالينوسية الأربعة؛ يرتبط بعنصر الهواء؛ ويعتبَر حارًا ورطبًا.

دَهون lotion
مستحضر سائل يستعمل لأغراض تجميلية أو طبية.

الدورة الدموية المحيطية peripheral circulation
تزويد الأطراف والجلد والعضلات (بما فيها عضل القلب) بالدم.

ذِيفان toxin
مادة سامة تطلقها عضوية حيَّة.

الرجعة الوريدية venous return
جريان الدم من الأطراف عبر الأوردة وعودته إلى القلب.

رِفادة compress
قطعة قماش رطبة أو جافة توضع على مكان معيَّن من الجسم.

الرَقوء styptic
يوقف النزف الخارجي.

رُكود الدم blood stagnation
مفهوم في الطب الصيني التقليدي يعبّر عن تأخّر دوران الدم أو عن انسداد الأوعية الدموية لأي سبب من الأسباب. يعتبَر أنه يعيق جريان الـ «كي» في أنحاء الجسم.

رهيم؛ كريم cream

الزواليّة meridian
في الطب الصيني، قناة يمكن تشبيهها بخط وهمي يصل نقاطًا على سطح الجسم بأعضاء داخلية تجري فيها الـ «كي». يحدّد الطب الصيني التقليدي 14 زواليّة رئيسية و 8 زواليّات إضافية. تستعمَل النقاط السطحية في الوخز الإبَري.

زيت التدليك massage oil

زيت عطري essential oil
زيت طيّار متوفِّر تجاريًا مستخلَص من النباتات عن طريق التقطير بالبخار ويحوي مزيجًا من المقوّمات الفعّالة؛ عطري جدًا.

زيت لفرك الصدر chest rub

سائل للغرغرة gargle

سائل للمضمضة mouthwash

الستيرويدات steroids
مجموعة من المواد الكيميائية تتميّز ببُنْية جُزَيئية بشكل حلقات أو دوائر متعددة. تتضمّن الستيرويدات الطبيعية الهرمونات الجنسية والأدرينالين.

سُعْفَة ringworm
مرض فطري شائع يصيب جلد الإنسان والحيوان.

سُلاق thrush
عدوى تصيب الغشاء المخاطي تظهر كبقع كثيرة بيضاء تصيب عادة الفم أو المهبل.

السوداء black bile
أحد الأخلاط الجالينوسية الأربعة؛ ترتبط بعنصر التراب الذي يعتبَر باردًا وجافًا.

السَوْداوية melancholic
حالة جالينوسية متّصلة بالسوداء (أحد الأخلاط).

شُحاب؛ فقر الدم anemia
حالة تتميَّز بنقص كبير في تركيز اليحمور وفي عدد الكريات الحمر الدموية الدوّارة.

شَرَى urticaria

شراب syrup

الشقيقة. صُداع نصفي migraine
عارض شائع من الألم يعود إلى التفاعلية الشاذة للأوعية الدموية.

الشَكرا Chakra
مركز أو نقطة القوّة والطاقة الروحيتين في الجسم.

شَيْب greying

الصابونينات saponins
مقوّمات نباتيّة فعّالة، تعطي رغوة إذا ما مزِجَت بالماء؛ يمكن أن تهيّج القناة الهضمية؛ مقشّعة؛ يشبه بعضها كيميائيًا الهرمونات الستيرويديّة.

صُداف psoriasis
مرض جلدي مزمن التهابي وغير معدٍ يتميَّز بلطخ حمراء سميكة تغطّيها قشور.

الصفراء yellow bile
خلط جالينوسي يرتبط بعنصر النار ويعتبَر حارًا وجافًا؛ وهي البيتا.

صَلَع؛ حاصَّة alopecia
فقدان الشعر من فروة الرأس نتيجة إصابة جُرَيْبات الشعر بالمرض.

طارِد الحُمَّى febrifuge
يخفِّف الحمّى.

طارد الريح carminative
يفرّج انتفاخ البطن والمغص الهضمي والإنزعاج المَعِدي.

طعم؛ ذَوْق taste
حاسة كيميائية تتعلق بتحديد أنواع الطعام عندما يصبح موجودًا في الفم.

عُسْر الطَمْث dysmenorrhea
طَمْث مؤلم شائع غالبًا عند النساء الشابات.

عَقّار مرّ bitter
ينشّط إفراز عُصارات الجهاز الهضمي ويفتح الشهية.

عقّار نباتي بسيط simple
عشبة تستعمَل بمفردها.

عُقبولة الشفة cold sores
تمزّق حويصلي للجلد في الشفتين أو الأنف.

غَسول wash

غَسول للعين eyewash

غَضوب choleric
(صفراوي) مزاج جالينوسي يرتبط بالصفراء.

غلوكوزيد glycoside
مقوِّم نباتي فعّال يحوي مجموعة سكريّة واحدة أو أكثر.

ڤاتا vata
خلط أيورفيدي يرتبط بالريح أو الهواء.

فِرْزَجَة؛ تحميلة pessary
أي شكل من الأدوية تقحم في المهبل لأغراض علاجية.

فرط ضغط الدم hypertension

فعّال في القلب cardioactive
يؤثر في وظيفة القلب.

قابض astringent
يرسِّب البروتينات من سطح الخلايا أو الأنسجة المخاطية مما يؤدّي إلى تشكّل غِلالة واقية؛ له تأثير ممسِك ومقلِّص.

قُرْحة ulcer
عيب مرضي يصيب الجلد أو أي ظهارة أخرى سببه التهاب أدنى من الخمج أو نقص في مدد الدم أو قصور في إرجاع الدم الوريدي أو سرطان.

قشرة الكظر adrenal cortex
جزء من الغدّة الكظرية يفرز الستيرويدات القشرية (هرمونات).

قَلَق anxiety
حالة عقلية وبدنية من الترقب والخوف من شيء مجهول.

قِلواني؛ شبه القِلْي alkaloid
مقوِّم نباتي فعّال إلى حد بعيد يحوي ذرات نِتروجين، عادة في جُزَيئات ذات شكل دائري.

قناة channel
راجع زوالية.

قَهَم anorexia
فقد مرضي للشهية وشعور بالاشمئزاز من السّمنة، يرافقه سوء تغذية ثانوي وتغيّرات هرمونية.

كافا kapha
خلط أيورفيدي يرتبط بالرطوبة أو البلغم.

لَثَا mucilage
جزيئات سكريّة معقَّدة لها قِوام ليِّن وزلق تحمي الأغشية المخاطيّة والأنسجة الملتهبة.

كُرَيّة pearl

كمّادة poultice
مادة توضع بعد تسخينها على قطعة قماش وتستخدم للتطهير ولتسكين التهيّجات والأوجاع.

كومارين coumarin
مقوِّم نباتي فعّال، له عامة رائحة القش المجزوز حديثًا، يعزّز تخثّر الدم.

«كي» Qi (Ch'i)
في الطب الصيني، طاقة الجسم الحيويّة.

المحَمِّر rubifacient
ينشِّط تدفّق الدم إلى الجلد مما يؤدّي إلى حدوث إحمرار موضعي.

مخدِّر narcotic
يتسبَّب بالخَدَر وفقدان الحس.

مُدِرّ البول diuretic
يعزِّز جريان البول.

مُدِرّ الصفراء cholangogue
ينشِّط تدفُّق الصفراء من المرارة والقنوات الصفراوية إلى العَفَج (الإثنا عشري).

مدرسة الطب الطبيعي physiomedicalism
نظام طبِّي عشبي نشأ في الولايات المتحدة في القرن التاسع عشر.

مُركِّن sedalive
مسكِّن ومهدِّئ.

مَرْهَم ointment
مستحضر شبه صلب يستعمل لحمل المواد الدوائية المستعملة موضعيًا أو عن طريق الجلد.

المِزاج البارد phlegmatic
حالة جالينوسية ترتبط بالبلغم.

المِزاج الدموي sanguine
حالة جالينوسية ترتبط بالدم.

مسحوق powder

مسكِّن anelgesic anodyne
مزيل للألم.

مسهِّل purgative
مليِّن شديد الفعالية.

مضاد التخثُّر anticoagulant
يمنع تخثُّر الدم.

مضاد التشنُّج antispasmodic
يخفِّف تشنُّج وتوتر العضل.

مضاد التميُّه antihydrotic
يحدد إفراز السوائل المرتكزة على الماء، بما فيها العرق.

مضاد الجراثيم antimicrobial
يقضي على الأحياء المجهريَّة.

مضاد حيوي antibiotic
يقضي على نمو الأحياء المجهريَّة أو يثبِّطه.

مضاد السُّعال anti-tussive
يثبِّط منعَكَس reflex السّعال مما يساعد على وقف السعال.

مضيِّق الأوعية vasoconstrictor
يقلل من قطر الأوعية الدموية.

مُطَرٍّ demulgent
يطرِّي ويلطِّف السطوح المتلَفة أو الملتهبة مثل الأغشية المَعِدية المخاطيّة.

مُطَرٍّ emollient
ينعم الجلد.

مَغْص colic
ألم تشنُّجي يصيب العضلات الملساء، مثل الأمعاء أو المرارة أو السبيل البولي.

مَغْلِي decoction
مستحضر سائل يصنع بغلي عشبة طبية في كمية من الماء.

مُغَيِّر alternative
عقّار منظِّف ومنشِّط يقوم بإزالة الفضلات بشكل فعّال.

مُفْرِز الصفراء cholerectic
يزيد من إفراز الكبد للصفراء.

مُقَشِّع expectorant
يستحث تليين وإزالة البلغم من المجرى التنفُّسي.

مُقَوٍّ tonic
عقار مُصِحّ، مغذٍّ وداعم للجسم بكامله

مُقَيِّىء emetic
يسبب الغثيان.

مُليِّن aperient
مسهل خفيف.

مُليِّن laxative
يعزِّز تحرّك الأمعاء.

مُليِّن نافخ bulk laxative
يزيد حجم الغائط مما يعطي برازًا أكثر ليونة وبكمية أكبر.

مُنشِّط الدورة الدموية circulatory stimulant
يزيد من جريان الدم.

مُنشِّط المناعة immunostimulant
يعزِّز ويزيد من الآلية المناعية (الدفاعية) في الجسم.

مُوسِّع الأوعية vasodilator
يزيد من قطر الأوعية الدموية.

موضعي topical
استعمال موضعي للدواء العشبي، للجلد أو العين مثلاً: أو التأثير الذي تتمتع به العشبة في العلاج الموضعي.

نَجيج discharge
إفرازات قليلة تخرج من الجرح أو الأنف.

نَشوق inhalation

نَطول douche

نظرية السمات Doctrine of Signatures
نظرية تقول إن مظهر النبات يدل على خصائصه الطبية المتأصلة.

نِقْرِس gout
مرض يتميّز بازدياد معدل حمض اليوريك في الدم.

نقص ضغط الدم hypotension

نَقْع maceration

نَقيع infusion
المحلول المائي لمكوِّن ذوّاب لمادة ما بنتيجة نقع المادة في المذيب لفترة من الزمن.

نقيع زيتي Infused oil

هِبْرِيَّة dandruff
تكوّن قشور دهنية جافة على فروة الرأس على شكل زهام.

هَرُور cathartic
مسهِّل شديد جدًا.

واي كي Wei Qi
مفهوم الطاقة الدفاعية في الطب الصيني وهو مشابه لجهاز المناعة.

يانغ Yang
وجه من وجوه الوجود توازيه الطاقة الذكرية ـ جاف، حار، صاعد، خارج.

يِن Yin
وجه من وجوه الوجود توازيه الطاقة الأنثوية ـ رطب، بارد، نازل، داخل.

مسرد عربي

مسرد إنكليزي

مسرد فرنسي